JOSÉ ANTONIO MOLINA DEL PERAL

DIALOGAR PARA PREVENIR

¿QUÉ HABLO CON MIS HIJOS SOBRE DROGAS?

Comunicación familiar. Saber para afrontar. No exagerar. Educación. Conversar, no dar la charla. Las drogas existen. Reflexión. Información. Decir No.

PIRÁMIDE

JOSÉ ANTONIO MOLINA DEL PERAL

DIALOGAR PARA PREVENIR

¿QUÉ HABLO CON MIS HIJOS SOBRE DROGAS?

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Prólogo

Introducción

1. Qué debemos saber
1. Sustancias más consumidas por los jóvenes
2. Datos de consumo de nuestros jóvenes

2. Factores de iniciación y protección en el consumo
1. Factores macrosociales, microsociales y personales
2. Factores de protección
3. Razones para probar las sustancias
4. Razones para no consumir drogas

3. Qué se dice sobre las drogas
1. Lo que dicen los padres
2. Lo que dicen los hijos
3. Lo que dice la sociedad
4. Mensajes de los medios de comunicación

4. Cómo actuar adecuadamente
1. Padres y adolescentes
2. Cómo saber si consumen
3. Cómo actuar como padres frente a las drogas
4. Cómo actuar ante los primeros consumos. Qué hacemos si no quiere dejarlo
5. Gestión del tiempo libre
6. Cómo enseñarles a vencer la presión al consumo

5. ¿Sabemos comunicarnos padres e hijos?
1. Patrones educacionales en la familia
2. Comunicación familiar
3. Normas y límites
4. Saber decir NO
5. Cómo iniciar conversaciones con sus hijos

6. Qué les digo en función de su edad
1. Hasta los seis años
2. De los seis a los doce
3. A partir de los doce

Si quiere saber más: bibliografía

Créditos

A todos los niños, adolescentes y jóvenes que tengo muy cerca y que espero escuchéis atentamente las conversaciones que tengan vuestros papis y mamis con vosotros:

A Diego, Luis, Pankis, Laura, Cristina, Jorge, Ana, Pablo, Carla, Adrián, Mario, Marina, Olivia, Rebeca, Greta y Alejandro.

A sus padres y madres, a los que os considero amigos/hermanos, y a Merche, un modelo excepcional de madre e inmejorable de persona.

«Sólo dos legados podemos
aspirar a dejar a nuestros hijos:
uno, raíces, el otro, alas».

HOLDING CARTER

PRÓLOGO

El presente texto lo podemos considerar un libro de divulgación dirigido a padres y madres que desean conocer y profundizar en la labor educativa de sus hijos frente al consumo de drogas. Recomiendo que sea leído tanto por el padre como por la madre, o tutores del niño, para contrastar información entre ellos y estar mejor preparados en este campo.

Me gustaría que resultara una guía útil para que tuvieran unos mayores conocimientos sobre el mundo de las drogas y así se sintieran más seguros a la hora de hablar con sus hijos de esta temática. Pero también el alcance del libro es más grande, ya que les daré estrategias y herramientas para fomentar la comunicación en el seno de sus familias, con la excusa de hablar de drogas, aunque estoy seguro de que les permitirá extrapolarlo a otros temas de interés.

Aunque imparto multitud de cursos, conferencias, talleres…, muchos de ellos por colegios de toda la geografía nacional, y aun colaborando habitualmente con medios de comunicación, es muy probable que el lector no me conozca, así que tampoco tiene por qué «coger» las recomendaciones como actos de fe. Sí le pido que lo reflexione, lo analice e incluso que haga alguna prueba, y si ello no le convence, que deseche alguna de las indicaciones, pero no lo haga de forma general, si me permite este consejo. Si algo no ve coherente, quizá lo siguiente que le indico sí, así que tenga una actitud abierta, que seguro, por el mero hecho de haber comprado este libro, hay una disposición muy favorable a aprender. De cualquier forma, es conveniente que sepa que lo argumentado no surge de unos días de lucidez del autor, cualquiera de las cuestiones que se detallan están basadas en razonamientos desde el campo de la Psicología, disciplina que basa sus pautas en la investigación, y en la experiencia que me han aportado casi veinte años viendo casos.

En alguno de los cursos que he impartido, rodeado de otros psicólogos que asistían, les indiqué el título del libro *¿Qué hablo con mis hijos sobre drogas?,* y alguno me llegó a decir: «¡hombre!, hay que hablar, pero lo dejas demasiado claro en el título y quizá haya gente que te pueda decir que si hablas de ello ya estás presuponiendo…». Se quedó medio callado y añadí: «Existen las drogas y muy probablemente las vean y se las ofrezcan a los hijos de mis lectores, pues sí, es una realidad, así que mejor no negarla y estar preparados, ¿no?». «Pues llevas toda la razón José», me respondió.

Algo que hacemos en diferentes órdenes de la vida es asesorarnos ante cuestiones que desconocemos, o de las que creemos que alguien es más experto. Así, cuando se me estropea el ordenador, recurro rápidamente a mi amigo informático; si me he lesionado

haciendo deporte, llamo a mi cuñada fisioterapeuta para que me asesore; si desconozco cómo realizar una factura, hablo con mi mujer, que tiene la formación de empresariales y conocimientos por la aplicación en su trabajo… Así, siguiendo este razonamiento, les invito a leer con atención e interés este libro y tratar de poner en funcionamiento las enseñanzas que saquen. No es necesario convertirse en unos especialistas en la materia, pero sí que puedan resolver cuestiones y que sepan enfrentarse a situaciones que muy posiblemente se les plantearán en la interacción con sus hijos.

Estoy plenamente convencido de que este libro no les va a dejar indiferentes. Quizá cambie aspectos en relación a sus hijos o es posible que modifique algunas conductas, formas de pensar…, puede que algunas sí y otras no, pero seguro que les hará reflexionar.

Por último, quiero pedirles permiso para «meterme» en su casa, ya que muchas de las indicaciones que figuran serán aplicadas en su hogar, así que aquí tienen un nuevo «habitante», nuestro libro.

INTRODUCCIÓN

Queramos, o no, las drogas forman parte de nuestra vida, las vemos, ya sea en los telediarios (han apresado un alijo de…), en las series de televisión, en Internet, amigos o conocidos las consumen, etc.

Así, nuestros hijos se van a encontrar con mensajes contradictorios en relación a su posible consumo. Por un lado, verán anuncios en la televisión que tratan de prevenirlo, es muy posible que en su colegio o instituto les impartan con cierta periodicidad charlas educativas sobre drogas, etc., escucharán a sus padres decir «no bebas y ten cuidado, no te echen alguna pastilla en la copa»…, pero por otro lado tienen mensajes de algunos amigos que les dicen lo bien que se lo pasaron, por ejemplo, bebiendo: «el sábado acabé con un pedo tremendo y fue divertidísimo…»; además, en las fiestas familiares, los mismos que les dicen «no bebas», los ven con apariencia de «estar colocados» y brindando y festejando con alcohol.

Por lo poquito que hemos desarrollado, las contradicciones a las que se ven expuestos son más que evidentes y con ellas tendrán que lidiar.

Dado que gran parte de la información que manejan será de sus amigos, o de una charla en la que de forma accidental escucharán algo, etc., y como seguramente parte de esta información será distorsionada, por ello considero que sí, y con toda rotundidad, las drogas deben formar parte de las conversaciones que tengamos con nuestros hijos. Para ello es importante que nos preparemos.

Desde antes de nacer nuestro hijo ya surgen las primeras preocupaciones: «¿nacerá bien?», «espero que no venga con ningún problema», etc. Luego, al nacer, nuestros pensamientos van dirigidos hacia cómo come, duerme, si tose…, y así, progresivamente, vamos cambiando de unas preocupaciones más primarias (alimentación, sueño…) a otras como que se laven las manos antes de comer y los dientes después, qué notas saca, con quién se relaciona, etc.

Los padres somos agentes preventivos. De esta forma, desde muy pequeños les tratamos de «prevenir» de peligros que vemos: «si metes los deditos en esos agujeritos (enchufe) te harás mucha pupa», o esas sillas que están perfectamente ubicadas para ver qué pasa al otro lado de las ventanas, tratamos de apartarlas, y así en un sinfín de conductas con las que intentamos tener el máximo cuidado para que nuestro hijo no termine dañado. Pero qué pasa con el mundo de las drogas. Por lo que escuchamos a los padres, el mensaje es muy similar cuando son más mayores: «no las pruebes, que son muy malas», vamos, muy parecido al «no lo toques que hace pupa». La cuestión que debemos plantearnos es si este mensaje es suficiente.

Cuando tengo la oportunidad de sentarme a charlar con padres, ya sea como parte de mi trabajo o simplemente como padre que soy, con otros que están en mi misma situación y sale el tema sobre las preocupaciones que tienen en relación a sus hijos, es raro que no sea una de las primeras cuestiones que nos refieran el miedo que tienen a que sus hijos se inicien en el consumo de drogas. Sin embargo, cuando les pregunto qué hacen al respecto, da la sensación de que hubiera realizado la «pregunta del millón», ya que lo que acontece es un «sospechoso» silencio. En el mejor de los casos algunos indican que les dicen algo así como lo que referíamos: «no traen nada bueno, no debes probarlas…» y, sinceramente, pocos más argumentos he escuchado.

Los principales motivos que aducen son básicamente no saber cómo afrontar esta situación, y esto puede ser por falta de información o que ésta no sea adecuada y precisa, o simplemente por no saber cómo hacerlo, o mejor «no levantar la liebre» indicándonos que si no se habla no existe..., lo cual sabemos que es un grave error, por ejemplo: «si no le hablo de sexo entonces no tendrá relaciones sexuales», inocente pensamiento, ¿no?

Si lo analizamos tranquilamente, por muy pocos conocimientos que tengamos en la materia, resulta a priori totalmente insuficiente; vamos, que parece que nos encomendamos a la «diosa Fortuna» para que no nos toque enfrentarnos con este «espinoso» tema. Muchos alegan que «todavía son muy pequeños» y otros, sin embargo, dicen «bueno ya a su edad se lo habrán contado en el colegio». Por lo que vemos parece una «patata caliente» que mejor que la coja otro.

En mi opinión, no existe una edad concreta («como ahora tiene trece años, entonces…») en la que hay que sentarse con nuestro hijo «soltarle todo como un «papagayo» y así «habremos cumplido», sino que debemos hacerlo desde edades muy tempranas e irlo realizando de forma progresiva, ajustando nuestro lenguaje a su nivel de entendimiento.

La comunicación en esta temática, y entiendo que en muchas otras, no será algo transversal, sino longitudinal, aunque esto ya lo desarrollaremos durante el transcurso del libro. De esta forma, contaremos con un programa de prevención «casero» que les aseguro tendrá mucho más peso que las charlas informativas que puedan darle en la escuela, y no con ello quiero restarles importancia, que la tienen y mucha, pero los padres, como modelos que somos de nuestros hijos, vamos a tener una gran influencia sobre sus futuras conductas. Como ya veremos, hay muchos más factores que intervienen.

Dado que entiendo que estará animado a conversar con su hijo sobre las drogas, antes de decir nada es conveniente que tenga en cuenta las siguientes pautas:

- ➢ No exagere si su objetivo es meterle miedo; esto, con toda probabilidad, llegará a convertirse en contraproducente. Lo que aportemos debe ser veraz, y lea el libro, que le ayudará a no transmitir mitos y a que su discurso esté ajustado a la realidad.
- ➢ Escuche sus opiniones, aunque a priori no le gusten. El mero hecho de escuchar

nos permite conocer lo que piensa y cómo es probable que actúe. Si durante su intervención le cortamos y le manifestamos que lo que nos ha empezado a decir es algo tabú, perderemos información y probablemente será un tema sobre el que no vuelva a hablar.

- ➢ No es un asunto para hablarlo en un día y ya está, aunque obviamente no debe formar parte de cada una de nuestras conversaciones. Si lo hacemos en el formato, le suelto todo lo que sea en un día para así ¡cumplir! Pueden ocurrir diferentes cosas, que nos dé la razón como a los «tontos», simplemente porque le estemos agotando, o que se sienta acosado y diga que está de acuerdo para acabar lo antes posible. Ambas cuestiones son poco deseables.
- ➢ Lo que vayamos exponiendo estará ajustado a su edad, grado de madurez, experiencias vividas, la información con la que cuenta y, por supuesto, al nivel de información que nos demanda.
- ➢ Se trata de una conversación; esto quiere decir que la interacción es mutua, no de una charla magistral tipo catedrático de universidad.
- ➢ No somos agentes de la CIA ni del FBI, así que evitemos los interrogatorios: «¿quién te ha dicho…?, ¿qué amigo te ha ofrecido…?, ¿Juan toma…?», etc.

Sabemos que cuanto más documentados estemos, mejor que mejor, carecer de datos en esta área sólo conduce a decisiones equivocadas, conductas erróneas, etc. Además, es tan negativo no estar informados como que la información no sea de fuentes adecuadas: «por lo que me han dicho, el padre de un amigo lo que hizo fue…». De igual forma, la fuente de información con la que cuentan muchas veces nuestros hijos es la de los amigos, que no tiene por qué ser fidedigna, como hemos referido anteriormente.

No nos quedemos con el hecho de que ya en el colegio se encargarán de decirle, o como nosotros somos una familia normal, no va a pasar nada. Es importante ser unos padres activos, siendo nuestra principal misión educar. En el colegio lo hacen, pero nosotros somos una parte fundamental, así que no soltemos el «testigo».

También es cierto, que los padres somos una parte muy relevante en la educación de nuestros hijos, pero no la única, así que huyamos de las victimizaciones: «si mi hijo fuma, es porque no he sabido…». Es posible que haya hecho cosas que no han sido adecuadas, ya sea por desconocimiento o simplemente porque es humano, y como humanos que somos cometemos errores, pero, de cualquier forma, el hecho de que fume o no no depende exclusivamente de usted, ya que están implicadas muchas más cuestiones; cuando en el capítulo 2 analicemos los factores que influyen en la iniciación del consumo lo verá de forma muy evidente.

Hagamos lo que esté en nuestras manos, lo que está bajo nuestro control, que es estar bien informados y preparados, y así estar en las mejores condiciones para ir afrontando situaciones, ya que nosotros como padres podemos aportar ejemplos, valores y una buena carga de diálogo en familia, cuestiones todas ellas importantes en la prevención del

consumo.

Estamos ante una sociedad en la que se premia todo lo que signifique «rápido», más que rápido, «ya»; por ello tenemos WhatsApp y en el móvil cualquier tipo de información que deseamos, y eso lo vemos en el momento… Sin embargo, yo le pido lo contrario, es decir, que para este nuevo cometido de hablar con su hijo sobre las drogas, se tome su tiempo para asimilar los contenidos y los ejemplos; no tenemos la varita mágica, pero, poco a poco, verá cómo se va sintiendo más seguro.

No todos los hijos de ustedes, queridos lectores, probarán diferentes drogas, hay algunas donde al menos las probabilidades de probarlas son mayores, como es el alcohol, pero obviamente no todos los que las prueben van a acabar dependiendo o teniendo problemas relacionados con su consumo. Y de qué va a depender que algunos se queden «enganchados», pues en gran medida del arsenal de recursos personales con los que cuenten, ya que éstos serán el mejor seguro para su prevención, y en ello los padres podemos aportar mucho.

Parte del trabajo como padres es preparar a nuestros hijos con un buen «paquete» de herramientas que les ayuden a pasar por la vida y así afrontar de forma eficaz los retos que se vayan encontrando, entre ellos el consumo de drogas.

Tenga en cuenta que muchos de estos instrumentos, herramientas o recursos forman parte de lo que podríamos denominar una formación integral; ya lo irá viendo durante el camino que vamos a recorrer juntos.

Como conclusión, puedo decirle que la lectura detallada del presente libro será una excelente fuente de información para usted, que podrá contar con los mecanismos adecuados para estar en disposición de dar una buena educación a sus hijos.

1

QUÉ DEBEMOS SABER

1. SUSTANCIAS MÁS CONSUMIDAS POR LOS JÓVENES

Actualmente, existe una amplísima variedad de drogas y el acceso a ellas es relativamente fácil, pero esto no quiere decir que debamos adoptar una actitud derrotista, «no hay nada que hacer si están a la vuelta de la esquina».

La realidad nos muestra que una gran mayoría de nuestros jóvenes probará, aunque sea de forma esporádica, las consideradas drogas legales (alcohol y tabaco) y un porcentaje mucho más pequeño el resto de drogas. Pero hay factores que influirán en no seguir repitiendo consumos, o incluso en no llegarlas a probar, como es contar con un buen entorno familiar, unos modelos adecuados, información y formación oportuna sobre este tema y no estar viviendo situaciones conflictivas.

Cuando hablamos de drogas, lo primero es definir lo que se entiende por droga, que, según la Organización Mundial de la Salud, es *toda sustancia que, introducida en un organismo vivo, ya sea de forma comida, bebida, esnifada, inyectada, etc., es decir, en sus diferentes modalidades de ser consumidas, puede modificar una o más funciones de éste.*

Las drogas tienen la capacidad de generar tanto dependencia como tolerancia. Hay sustancias como el tabaco, el alcohol y el cannabis que cumplen estos criterios, por lo que deben denominarse drogas, y éstas suelen ser las de iniciación en nuestros hijos. Así que cuando nos referimos a lo largo del libro a las drogas, estarán incluidas dichas sustancias.

Es imposible que neguemos su existencia o que simplemente confiemos en la suerte para que nuestros hijos no las consuman. Además, sabemos que aunque lleva aparejados muchos riesgos su consumo (seguidamente vamos a conocer un poquito más sobre ellas), también cuentan con un cierto atractivo. Si no fuera así, no se repetirían los consumos, aunque es importante que sepamos las consecuencias que pueden generarnos.

Existen multitud de clasificaciones sobre las drogas: duras o blandas, legales o ilegales, etc., pero la que más apoyo recibe por parte de los profesionales del campo es la que se basa en el efecto que generan en el organismo. Así, nos encontramos:

- *Depresoras del sistema nervioso central:* lo que generan en el organismo es un adormecimiento generalizado. A dosis bajas producen cierta desinhibición y a dosis más altas pueden llegar a generar estados de coma y hasta la muerte. Dentro de éstas incluimos como principales sustancias: alcohol, opiáceos (heroína, metadona, etc.), tranquilizantes (fármacos utilizados fundamentalmente para calmar la ansiedad), hipnóticos (utilizados para mejorar el sueño), etc.

- *Estimulantes del sistema nervioso central:* aceleran el funcionamiento del cerebro. Se pueden distinguir los estimulantes mayores (anfetaminas y cocaína) y los menores (nicotina, cafeína y teobromina).
- *Perturbadoras del sistema nervioso central:* Alteran el funcionamiento del cerebro dando lugar a distorsiones perceptivas y alucinaciones (ver, escuchar o sentir cosas que realmente no existen). Destacamos los alucinógenos (LSD, mescalina) derivados del cannabis (hachis, marihuana) y las drogas de síntesis, como el éxtasis, que es la más conocida.

Una vez que conocemos su clasificación, vamos a desarrollar las sustancias que son más habitualmente consumidas por los jóvenes actualmente; haremos una distinción entre las que son de iniciación y las que pueden aparecer posteriormente.

Tabaco

Los primeros europeos que llegaron a América observaron que los indígenas fumaban en pipa las hojas del tabaco, y copiaron esta práctica y la llevaron a Europa a mediados del siglo XVI. Casi todo el tabaco se consumía en pipas, puros o como rapé, obteniéndose de la planta denominada *Nicotiana tabacum*. Este modelo cambió a comienzos del siglo XX, extendiéndose su consumo; se decía que cada fumador venía consumiendo más de mil cigarros al año. La actitud general de la sociedad era que el tabaco aliviaba tensiones y no tenía efectos nocivos (no se conocían). Durante la II Guerra Mundial los médicos recomendaban enviar cigarros a los soldados, por lo que se incluyeron en los lotes de raciones.

Sin embargo, los epidemiólogos no tardaron en observar que el cáncer de pulmón, poco frecuente antes del siglo XX, había aumentado de forma considerable a comienzos de la década de 1930.

Desde la década de los años sesenta han proliferado las investigaciones sobre el tabaquismo y su relación con distintos trastornos de toda índole y gravedad, como cánceres de pulmón, laringe, cavidad bucal…, trastornos cardiovasculares, enfermedades respiratorias, etc. Dichos hallazgos, junto con las campañas preventivas hacia su consumo y las restricciones legales en relación a su publicidad, consumo en determinados lugares, etc., han hecho que la proporción de fumadores haya descendido progresivamente en los últimos años.

Es, junto con el alcohol, la sustancia más consumida y que mayores gastos genera por cuestiones sanitarias. Se estima que en España mueren unas 40.000 personas por males asociados al tabaco.

Contiene más de 4.000 sustancias diferentes, 69 de ellas altamente tóxicas y cancerígenas, entre las que destacan la nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono.

Nicotina

Al inhalar el humo del tabaco la nicotina se absorbe muy rápidamente, tanto en la mucosa de la boca como en los pulmones, desde donde pasa al aparato circulatorio distribuyéndose por todo el organismo.

En siete segundos llega al cerebro, produciendo un efecto placentero y gratificante para el fumador. Éste es el mecanismo que desencadena la aparición de la dependencia del tabaco. Debido a esto, cuando un fumador deja de fumar, aparece el síndrome de abstinencia. La nicotina, por tanto, es la responsable de la adicción y el mantenimiento del hábito tabáquico.

La eliminación de la nicotina se produce fundamentalmente a través de la orina. Tras el parto, durante la lactancia, la nicotina también se elimina a través de la leche materna. Esta circunstancia es muy importante por las posibles consecuencias que puede tener en el recién nacido.

La nicotina produce una serie de efectos en el organismo, entre los que destacan: el incremento de la tensión arterial, de la frecuencia cardiaca (taquicardia), de la glucemia (azúcar en sangre) y del movimiento intestinal.

Alquitrán

Es una sustancia de color oscuro, olor fuerte y sabor amargo. Se desprende fundamentalmente de la combustión del papel del cigarrillo y en menor medida del tabaco. Es el principal responsable de la mayor parte de los cánceres que produce el tabaco. Un componente especialmente cancerígeno es el Benzo-a-pireno, que induce cambios en las células normales preparándolas para poder llegar a ser cancerosas.

Monóxido de carbono

El CO es un gas incoloro y tóxico que se produce por la combustión del tabaco. En el caso de los cigarrillos, la concentración de CO es mayor que cuando se utiliza puro o pipa, ya que al CO de la combustión del tabaco hay que añadir el producido por la ignición de su papel de envoltura.

El CO se absorbe a nivel de los pulmones y pasa rápidamente al aparato circulatorio. Cuando llega a la sangre, se une a la hemoglobina sustituyendo al oxígeno. Esto hace que la sangre de las personas fumadoras esté menos oxigenada (hipoxemia) que la de las no fumadoras, y, como consecuencia, que los diferentes tejidos y órganos del cuerpo estén menos oxigenados (hipoxia).

Cuando la hipoxia se produce en la pared de las arterias, se favorece la formación de depósitos de grasa, y a nivel del corazón todo esto se traduce en la posible aparición de angina de pecho e infarto de miocardio.

Cuando una mujer fuma durante el embarazo, esta hipoxia hace que el feto se desarrolle con mayor dificultad. Como consecuencia, el peso del recién nacido es menor del esperado y la susceptibilidad a padecer enfermedades durante los primeros meses de vida aumenta.

Otros gases tóxicos presentes en el tabaco son el cianuro de hidrógeno, el amoniaco y el óxido de nitrógeno. Dichos gases son los responsables inmediatos de la tos crónica irritativa, sin causa aparente, expectoración o esputos, cada vez más abundantes, disminución de la capacidad pulmonar, infecciones respiratorias y otorrinolaringológicas de repetición, insuficiencia respiratoria irreversible y de la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), donde se incluyen la bronquitis crónica y el enfisema pulmonar.

El tabaco produce un efecto estimulante, al contrario de lo que opinan muchos fumadores, que creen que es un relajante, ya que les calma al paliar la disminución de nicotina en sangre y porque lo asocian con estados de relajación. Así aumenta el ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria y la tensión arterial.

Los riesgos más graves aparecen en el medio o en el largo plazo, pero se producen daños inmediatos, como la disminución de la capacidad pulmonar, alteraciones en el olfato, etc.

Existen multitud de patologías donde el consumo de tabaco está estrechamente ligado: en la cavidad bucal (pigmentación dentaria, inflamación de la encía, etc.); en el aparato digestivo (reflujo gastro-esofágico, úlcera péptica, etc.); en las vías respiratorias (faringitis crónica, ronquera del fumador, etc.); en el corazón y el sistema circulatorio (infarto de miocardio, arterioesclerosis, trombosis, etc.), y asociado a multitud de cánceres, siendo el principal el de pulmón.

De igual forma, a día de hoy, existen datos que confirman que en el fumador pasivo se incrementa el riesgo de cáncer y patologías respiratorias.

Respecto al síndrome de abstinencia, los síntomas principales son: deseos de fumar, irritabilidad, insomnio, dificultad para concentrarse, tensión, aumento del apetito, incremento de la tos y expectoraciones, etc.

Aunque estas cuestiones tienen un peso muy importante, aun cuando los jóvenes puedan verlas como muy lejanas, son factores que van a existir si se continúa con el consumo de tabaco.

Cuando hemos aplicado programas de prevención con adolescentes hemos visto que una de las cosas que más les impactan es oler un cenicero con colillas y asociar esto a su aliento; esto sí lo viven como algo muy cercano en el tiempo, dar un beso a una chica o un chico y tener un olor parecido. También los factores asociados con el rendimiento deportivo; cuando les indicamos la disminución de oxígeno en sangre, suele impactarles.

Alcohol

Es conocido desde tiempos inmemoriales; así, por ejemplo, los griegos rendían culto

al dios Baco y ofrecían bebidas alcohólicas a sus dioses. Los romanos apreciaban mucho el vino, dando difusión a la vid por toda Europa. En la Biblia nos encontramos multitud de referencias al vino, asemejándolo a la sangre de Cristo. Durante la Edad Media, tomar alcohol se asociaba con salud y bienestar, considerándolo un remedio para muchas enfermedades. En el siglo XIX, época industrial, el consumo aumenta por la masificación de las ciudades, hasta que se convierte en un problema social.

En la actualidad tiene una fuerte aceptación social, lo que hace que sea la droga más consumida en todos los tramos de edad, tanto en hombres, como en mujeres.

Constituye un rito de celebraciones y fiestas a través de los conocidos brindis (en fin de año, en los acuerdos laborales, etc.) y está asociado a multitud de situaciones placenteras y encuentros sociales: el vino en la liturgia cristiana, el brindis característico de las bodas, celebraciones deportivas, por ejemplo, en la Fórmula 1, con las enormes botellas de champange con las que beben y se bañan los triunfadores, lo que contribuye a extender su consumo, etc.

El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol, responsable del efecto que produce su ingesta. Se obtiene a partir de fermentación, como en el caso del vino, la sidra y la cerveza, o destilación, como en los licores (vodka, whisky, ron, ginebra, tequila…). La graduación oscila entre los 5 y 7 grados de las cervezas, hasta los 40 y 50 grados de algunos licores. Con los grados nos referimos al porcentaje de alcohol puro del producto.

Los efectos dependen de la concentración de alcohol en sangre, la cantidad y rapidez de la ingesta, del tipo de bebida y de otras cuestiones como el peso (afecta menos a personas con mayor masa muscular), el género (la tolerancia femenina es menor), la edad (las personas en proceso de desarrollo físico y hormonal son más susceptibles a la intoxicación) o tener el estómago vacío, que hace que se genere un mayor efecto.

También es importante la vía de administración; aunque la lógica nos dicta que es oral, se están detectando consumos de alcohol por vía anal o vaginal a través de tampax empapados en alcohol, para que éste alcance antes el torrente sanguineo y así haga un efecto más potente y rápido, con los conseguientes riesgos que se asumen por este nuevo patrón de ingesta en algunos jóvenes, o por los ojos, como veremos posteriormente.

A bajas concentraciones produce en el cerebro sensaciones de relajación, euforia, aumento de la sociabilidad o deshinibición, lo cual es engañoso porque no es un estimulante como comúnmente se cree, sino un depresor del sistema nervioso. Lo que ocurre es que su primera acción inhibidora se produce sobre los centros cerebrales responsables del autocontrol. Si aumentamos el consumo, provoca disminución de los reflejos, descoordinación y dificultad a la hora de comunicarnos. Y a altas dosis produce fatiga y somnolencia, pudiendo llegar a un estado de coma y muerte por depresión cardiorespiratoria.

Al organismo le cuesta mucho librarse del alcohol, y lo hace a través de la respiración, la orina y especialmente del hígado, que es el que se encarga de metabolizarlo, aunque

teniendo un límite entre 20 y 30 gramos por hora, por lo que si no es metabolizado, circula por el torrente sanguíneo dañándolo.

A nivel físico, un consumo crónificado puede generar gastritis, úlcera gastroduodenal, cirrosis hepáticas, cardiopatías, problemas de erección, atrofia y degeneración cerebral, déficit en el sistema inmunitario, estreñimiento o diarreas, etc.

En el plano psicológico, las principales alteraciones son la pérdida de memoria, dificultades cognitivas en la atención y concentración, fundamentalmente, conductas de riesgo como conducir bajo sus efectos, inestabilidad emocional, demencias, etc.

El síndrome de abstinencia se caracteriza por ansiedad, temblores, insomnio, nauseas, taquicardias e hipertensión, que pueden desembocar en un *delirium tremens* (delirios y alucinaciones) si no se recibe tratamiento.

El consumo de alcohol en mujeres embarazadas afecta directamente al desarrollo del feto, pudiendo generar malformaciones, daños en el sistema nervioso central, retraso en el desarrollo y bajo peso al nacer, además de afectar a su sistema inmune.

Toda esta información es muy positiva que la tengamos, pero añadido a lo anterior hay que recordar que conducir cualquier vehículo bajo los efectos del alcohol hace que se infravalore el riesgo, con el peligro que esto entraña.

Además, como acabamos de referir, altera nuestra concentración, por lo que puede verse afectado el rendimiento en los estudios.

En nuestros jóvenes el patrón de consumo de algunos de ellos, de beber grandes cantidades en poco tiempo, trae una serie de consecuencias funestas: peleas, conflictos con los padres e incluso amigos, dificultades para el estudio, accidentes de tráfico, embarazos no deseados por la desinhibición, que puede llevar a mantener relaciones sexuales sin protección, etc.

Existe una serie de características ligadas al consumo de alcohol entre los jóvenes, siendo éstas las más destacables:

a) Se producen en grupo.
b) Son en espacios públicos, ya sea en la misma calle, con el popular fenómeno del «botellón», o en bares, pubs, discotecas, etc.
c) Es habitual que no exista ningún consumo durante la semana, pero ligado a su final y por la noche es cuando se producen, siendo en altas dosis.
d) Los tiempos que se dedican se van alargando, alterándose el límite de la madrugada hasta llegar a ser en las primeras horas del día; también a ello han contribuido los conocidos *after hours,* lugares que están destinados a que los jóvenes puedan seguir de «fiesta» una vez aparecen los primeros rayos de sol.
e) Se ingiere gran cantidad de alcohol en un período corto de tiempo con la idea de «coger el puntillo» o directamente embriagarse.
f) Se están detectando nuevas formas de consumo muy peculiares, como la ingesta de alcohol a través de cualquier orificio del cuerpo que no sea la boca; entre ellas

están el *Tampax on the rock,* o *slimming,* es decir, tampones empapados en bebidas de alta graduación que se introducen por la vagina o el ano y permiten potenciar el impacto tóxico del alcohol, que no pasa por el hígado y va directo al torrente sanguíneo, facilitando así una más rápida intoxicación sin tener en cuenta la multitud de riesgos asociados. También hemos detectado consumos de alcohol a través del iris del ojo, el llamado *eyeballing,* que consiste en la ingesta del licor a través de los ojos, con lo que el efecto de embriaguez es más rápido y no se detecta aliento alcohólico. Sin embargo, especialistas señalaron que esta práctica ocasiona dolor y algún tipo de daño en el ojo que puede llevar a la ceguera si se realiza en forma sostenida, ya que el alcohol quema la córnea.

Es importante que conozcamos algunos aspectos positivos de su no consumo para que también sean reforzados en nuestros hijos:

- «Te vas a sentir mejor, más sano».
- «Ahorrarás dinero, que puedes emplear en otras cosas que te gusten realmente».
- «Te costará menos estudiar».
- «Eliminarás riesgos innecesarios y graves».
- «Serás más libre al no someterte a la presión de nadie».
- «Evitarás hacer el ridículo».
- «Serás dueño de tus actos y de tu tiempo».

Derivados del cannabis

La primera referencia sobre su consumo es del año 2737 aC y procede de China. Su empleo es milenario en países como India, donde se le atribuían características como aumentar la longevidad, potenciar el deseo sexual, etc., siendo su uso habitual en ceremonias religiosas y de meditación. En los años sesenta fue escogida como la droga de elección del movimiento *hippy* junto con el LSD, y así, erróneamente se le ha calificado como la droga de la tolerancia y la solidaridad, lo cual ha contribuido a minimizar sus efectos adversos, que existen y no debemos infravalorarlos.

En la actualidad, es la sustancia ilegal que cuenta con mayor aprobación social; en las últimas encuestas se ha observado que su aceptación es mayor que el tabaco y tiene un gran porcentaje de consumidores.

La planta se conoce como cannabis sátiva, y sus efectos se deben a uno de sus principios activos, el tetrahidrocannabinol (THC). Es una planta con cuya resina, hojas, tallo y flores se elaboran el hachís y la marihuana.

Los efectos empiezan a sentirse 10 minutos después de fumarlo o entre 20 y 60 minutos si se ha ingerido.

Los efectos fisiológicos son aumento del apetito, sequedad de la boca, ojos brillantes

y enrojecidos, taquicardia, aumento de la presión arterial, sudoración, descoordinación de movimientos, etc. Consumido junto con alcohol puede favorecer la aparición de lipotimias, ya que potencia el efecto del alcohol.

En el plano orgánico, los principales riesgos son respiratorios (tos crónica y bronquitis), cardiovasculares (empeoran los síntomas en personas con hipertensión o insuficiencia cardiaca), endocrinos (reducción de la calidad y la cantidad del esperma, tumores en los órganos sexuales), inmunitarios (reduce la actividad de este sistema), etc.

Cuando se consumen cantidades elevadas para las que nuestro cuerpo no está preparado se producen síntomas como mareo, palidez o una bajada brusca de tensión, y todo ello en ocasiones acompañado de vómitos; es lo que se denomina popularmente «amarillo».

A nivel psicológico, los efectos más destacables son relajación, desinhibición, risa fácil, sensación de lentitud en el paso del tiempo, somnolencia, alteraciones sensoriales, dificultad para expresarse con claridad y alteraciones en la memoria inmediata, capacidad de concentración y procesos de aprendizaje.

Como riesgo psicológico existe el llamado síndrome amotivacional, que se caracteriza por apatía, baja tolerancia a la frustración, desinterés generalizado, un pobre comportamiento psicosocial, descenso en la capacidad de concentración y déficits de memoria. En consumidores con una predisposición puede favorecer la presencia de cuadros psicóticos y delirios paranoides o de persecución.

Respecto al síndrome de abstinencia, los principales síntomas son depresión, insomnio, ansiedad, irritabilidad, anorexia, etc.

El hecho de que los adolescentes prueben el cannabis tiene una gran importancia dado que su consumo suele estar asociado con el de otras drogas legales, como el alcohol y el tabaco, y ocasionalmente ilegales, como la cocaína, las drogas de diseño, etc.

Al igual que ocurre con el fenómeno del botellón, el consumo de «porros» se hace siguiendo un ritual, se va pasando de uno en uno, generando por ello en los miembros una falso sentimiento de unión y de pertenencia. Digo erróneo porque se lanza al aire la idea de que en la medida que compartimos las mismas cosas estamos más unidos. Puede que sea cierto, pero la verdad es que «estamos más unidos» para generarnos complicaciones, por lo que merece la pena que lo analicemos.

Drogas de síntesis

A finales del siglo XX se popularizó su consumo bajo el término «drogas de diseño» y con nombres muy «atractivos» (EVA, Axterix, Panoramix, Mitsubishi…) y un sinfín más de términos peculiares.

En Europa irrumpieron con gran fuerza en la década de los años noventa, y en España en dicha época se acuñó la archiconocida «ruta del bakalao», donde este tipo de sustancias tenían una gran presencia y su uso estaba asociado a músicas electrónicas tipo

acid, techno, dance…

Son conocidas en el argot de los consumidores como «pastis» o «pirulas».

Se trata de compuestos anfetamínicos a los que se añade algún componente alucinógeno ligero. Existen multitud y con nombres de lo más variopinto, pero la más popular es el éxtasis, por lo que nos centraremos en ella.

Su consumo está asociado al fin de semana, no siendo habitual que se realice de forma diaria, y el patrón de ingesta más habitual es en grupo.

Erróneamente han sido presentadas como sustancias inocuas, destacando que aumentan las ganas de socializar, de bailar y la sensualidad, cuestiones éstas muy valoradas entre los jóvenes. Pero muy lejos de esta errónea inocuidad se esconden las consecuencias negativas que generan su consumo. A esto contribuye que suelen ser consumidas en salidas nocturnas en fines de semana o en eventos como conciertos, no existiendo prácticamente un consumo diario, lo cual fomenta la distorsión de que no tienen problemas al comprobar que no las consumen a diario. Sin embargo, debemos saber que producen rápida tolerancia de sus efectos «agradables», por ello no suelen persistir los consumos durante largas temporadas, siendo habitual que se abandone y en algunos casos que se pase al consumo de otras sustancias como la cocaína.

Otra cuestión a destacar es que el consumo se realiza en largas sesiones en discotecas…, por lo que la ingesta suele ser de varias pastillas, aumentando el riesgo de posibles sobredosis.

Los jóvenes que afirman haber consumido estas drogas ya han probado otras sustancias en un porcentaje alto, 90% el cannabis y 66% la cocaína.

Los efectos psicológicos son sociabilidad, empatía, euforia, sensación de autoestima aumentada, desinhibición, mayor deseo sexual, locuacidad, etc. En dosis altas pueden aparecer ansiedad, pánico, agresividad, psicosis paranoides, etc.

En cuanto a los efectos físicos, nos encontramos con taquicardia, arritmia, hipertensión, sequedad de la boca, visión borrosa, sudoración, contracción de la mandíbula, temblores, deshidratación, aumento de la temperatura corporal…

Los riesgos en el plano psicológico son la aparición de crisis de ansiedad, trastornos depresivos, alteraciones psicóticas, etc.

En el organismo, los riesgos son aumento severo de la temperatura corporal con riesgo de deshidratación, arritmia, convulsiones, insuficiencia renal, hemorragias, trombosis e infartos cerebrales o insuficiencia hepática.

Uno de los principales riesgos de su consumo es lo que denominamos «golpe de calor», elevándose la temperatura por encima de los 40 o 41 grados, y puede ir acompañado de náuseas y vómitos, calambres en piernas, brazos y espalda, detención súbita de la sudoración, aturdimiento, vértigo, etc.

Por su peligrosidad, ya que en ocasiones puede terminar en la muerte de la persona que ha ingerido dichas sustancias, se debe actuar de forma rápida, saliendo del lugar habitualmente concurrido en el que se encuentre, a un sitio con mayor ventilación y

beber gran cantidad de agua, aunque, dada la posible gravedad, habría que avisar a los servicios sanitarios.

Además del propio efecto que generan, influyen en la conducción de vehículos, conductas sexuales de riesgo, accidentabilidad laboral, reacciones agudas y sobredosis.

El síndrome de abstinencia dificulta la conciliación del sueño, produce cansancio, aumenta la agresividad, etcétera.

Cocaína

Desde antaño, las culturas indígenas la han consumido para realizar trabajos físicos duros y evitar el cansancio, ya que además conocían que su consumo subsanaba las carencias alimenticias gracias a los efectos inhibidores del apetito.

En el siglo XIX se aisló el principio activo, el cual tuvo mucho éxito como anestésico local. En los años ochenta se empezó a introducir como una droga de clases sociales altas, para llegar a nuestros días, donde su consumo se ha ido extendiendo a las clases medias y bajas.

Se estima que en torno a un 97,5% de los consumidores de cocaína asocia su consumo al alcohol, siendo la combinación de ambas sustancias más peligrosa que su consumo en solitario.

Se consume fundamentalmente vía esnifada, llegando muy rápido al cerebro, aunque existen otros patrones de consumo: fumada, poniéndola encima del cigarrillo, lo que se denomina «nevadito»; inhalada en forma de *crack,* etc.

En relación a los efectos, sabemos que produce una sensación de euforia y excitación, locuacidad, aumento de la sociabilidad, seguridad en sí mismo, aceleración mental, hiperactividad, deseo sexual aumentado, disminución de la fatiga, reducción del sueño, inhibición del apetito, aumento de la presión arterial…

En consumidores crónicos sobreviene un estado de cansancio o apatía que suele inducir a repetir el consumo.

Los riesgos físicos del consumo continuado son pérdida de apetito, insomnio, perforación del tabique nasal, patología respiratoria (sinusitis e irritación de la mucosa nasal), posibles infartos y hemorragias cerebrales, cardiopatía isquémica, hipertensión, muerte fetal, abortos espontáneos, etc.

En el plano psicológico, el consumo crónico o abusivo puede generar trastornos psíquicos, como ideas paranoides (sentirse perseguido y observado), depresión, desinterés sexual, conductas violentas, etc. La dependencia psíquica de esta droga es una de las más intensas, según describen los propios consumidores.

Tras períodos prolongados de consumo, la supresión genera un efecto rebote con síntomas como somnolencia, depresión, irritabilidad, fatiga, cambios bruscos en el estado de ánimo, falta de placer ante situaciones que antes resultaban gratificantes…

Para finalizar este apartado, cabe indicar que hemos realizado un breve recorrido por

las sustancias más consumidas por la población en general y los jóvenes en particular, pero hay otras muchas de gran calado social de las que podría haberle informado, pero que su consumo es muy residual en nuestros jóvenes, como es la heroína, los alucinógenos, los hipnosedantes y, además, las referidas en este manual son las que podemos considerar de inicio.

De cualquier forma, si está interesado en ampliar información sobre estas otras sustancias, puede consultar el libro: *SOS... Tengo una adicción,* del propio autor.

Añadidos a las sustancias, existen patrones de conducta que pueden llegar a ser adictivos. En las poblaciones infantil y adolescente y en el inicio de edad adulta destacamos la utilización de Internet, videojuegos y teléfonos móviles. No es que estos patrones no sean también compartidos por la población adulta, sino que hay otras, de las que denominamos adicciones sin sustancia (ludopatía, vigorexia, workalcoholic o adictos al trabajo, etc.), que es infrecuente encontrarlas en jóvenes.

2. DATOS DE CONSUMO DE NUESTROS JÓVENES

Edad de inicio

Si preguntamos a los padres sobre la edad de inicio en el consumo de las drogas, o incluso a profesores (esto lo he realizado en multitud de conferencias y cursos que he impartido), la gran mayoría afirma que la edad de inicio en el consumo ha disminuido. Esto, como es obvio, genera una gran preocupación en los agentes implicados. La cuestión es si este dato se ajusta a la realidad o no; vamos a analizarlo.

Para hablar con criterio al respecto contamos con unas excelentes encuestas que se hacen de forma bianual a través del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD). Tenemos dos que nos aportan datos para analizar: EDADES (con población de 15-65 años) y ESTUDES (estudiantes de 14-18 años). Por cuestiones de interés para el cometido de este libro nos centraremos en los resultados de ESTUDES, de la cual contamos con datos desde 1994.

En la tabla 1.1 vemos la evolución de la edad media de inició en el consumo de sustancias; analícela durante unos momentos y, aunque la comentaremos posteriormente, extraiga sus propias conclusiones.

Tabla 1.1 *Evolución de la edad media de inicio en el consumo de sustancias psicoactivas entre los estudiantes de enseñanzas secundarias de 14-18 años [edad media (años)] España 1994-2012/13*

	1994	1996	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012/1
Tabaco	13,9	13,3	13,2	13,1	13,1	13,2	13,1	13,3	13,5	13,6

Tabaco (consumo diario)	—	14,6	14,5	14,4	14,4	14,5	14,2	15,1	14,3	—
Alcohol	13,5	13,7	13,8	13,6	13,6	13,7	13,8	13,7	13,7	13,9
Alcohol (consumo semanal)	—	15,0	15,0	14,9	15,0	15,1	15,0	15,6	14,8	—
Hipnosedantes	14,1	14,5	14,8	14,5	14,6	14,8	14,4	14,3	14,4	14,3
Cannabis	15,1	15,1	15,0	14,9	14,7	14,7	14,6	14,6	14,7	14,9
Cocaína	15,6	15,9	15,8	15,8	15,7	15,8	15,4	15,3	14,9	15,5
Heroína	14,3	14,7	14,4	15,4	14,9	14,4	14,7	14,3	14,4	14,4
Anfetaminas	15,5	15,7	15,6	15,6	15,6	15,7	15,6	15,4	15,5	15,5
Alucinógenos	15,4	15,6	15,4	15,5	15,5	15,8	15,5	15,4	15,4	15,4
S. volátiles	13,3	13,6	13,4	13,9	14,3	14,0	13,6	13,8	13,2	13,4
Éxtasis	15,6	15,7	15,5	15,7	15,4	15,6	15,5	15,2	15,3	15,8

Fuente: DGPNSD. Encuesta Estatal sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias (ESTUDES), 1994-2012/13.Seguidamente, de cada una de las sustancias les iré detallando lo que ha ido aconteciendo con el devenir de los años.

Tabaco: en 1994 la edad de inicio era de 13,9 años y, por los datos recogidos, en 2012 y 2013 era de 13,6, así que podemos pensar que ha bajado, pero si analizamos los datos de los años intermedios, vemos comparado con este último que tenemos la edad más alta de inicio. Analizando la misma tabla, y si hablamos de consumo diario de tabaco, aquí nos encontramos que en 2010 tenemos una edad inferior de inicio en este tipo de consumo que en 1996 (primer año en que se recoge esta respuesta).

Respecto a esta sustancia, sabemos por la misma encuesta que se estabiliza la tendencia descendente del consumo iniciada en 2004 y que sigue aumentando la percepción de riesgo que tienen nuestros jóvenes del consumo diario. Los estudiosos del tema estamos convencidos de que los cambios legislativos acaecidos en relación a limitaciones en el consumo de tabaco han contribuido a ello y muy especialmente desde 2004, fecha que coincide con el debate que se produce con la elaboración de la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de medidas sanitarias frente al tabaquismo, que entró en vigor el 1 de enero de 2006. Esta ley establece limitaciones a la venta y suministro de los productos derivados del tabaco, a su consumo y a la publicidad, promoción y patrocinio, prohibiendo, entre otros, el consumo de tabaco en centros de trabajo públicos y privados,

centros sanitarios y docentes, instalaciones deportivas, centros comerciales y culturales, ascensores, medios de transporte colectivos, estaciones de servicio, etc.

Posteriormente, y vista la necesidad de avanzar en la protección de la salud de los ciudadanos ampliando la prohibición de fumar en espacios públicos cerrados y colectivos, se han introducido nuevas leyes, como la Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica parcialmente la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, en vigor desde el 1 de enero del 2011. Dos son los colectivos especialmente beneficiados de esta medida. Por un lado, el de menores, grupo especialmente sensible de población que está expuesto al humo del tabaco en los lugares públicos cerrados. Por otro lado, el de trabajadores del sector de la hostelería, que se encontraba claramente desprotegido con respecto al resto de los trabajadores al estar expuestos al humo de tabaco ajeno.

Resaltemos que por encima del 90% de los jóvenes afirman que el tabaco puede producir muchos problemas de salud, mientras en 1994 sólo lo afirmaban un 76,9%; quizá éste sea un indicador de la reducción tan significativa que se ha producido en el consumo desde 1994.

En cuanto a la variable género, es superior el porcentaje de fumadoras (14-18 años) que de fumadores que fuman a diario [12% (H) *versus* 13,1% (M)], curioso dato si hacemos un análisis mirando muchos años atrás, donde la proporción de fumadores frente a fumadoras era mucho mayor en favor de los varones. De cualquier forma, aun cuando el porcentaje de fumadoras es mayor, sabemos por los datos que los chicos que fuman lo hacen con mayor intensidad.

En edades más adultas, de 15-64 años, EDADES, 2011/12 nos indica que en los últimos doce meses un 44,2% de los hombres han fumado, frente a un 36% de mujeres. Por la evolución que estamos apreciando en edades más tempranas, podemos predecir que el porcentaje de fumadores varones y de mujeres con los años se equiparará, e incluso podrá invertirse, hasta poder llegar a ser mayor el número de fumadoras que de fumadores en la población general.

Alcohol: la tendencia en el consumo de alcohol presenta un repunte en 2012. En relación al alcohol sabemos que en la última encuesta realizada (ESTUDES, 2012/13) 13,9 años es la edad de inicio de los jóvenes en el consumo de esta sustancia. Pero hay varios datos más a tener en cuenta: un 8,1% empieza a beber antes de los 10 años y un 20,5% lo hace entre los 10 y 12 años. Este dato es muy similar al que existía en 1994, aunque ahora es ligeramente superior.

Si analizamos por género el consumo de alcohol en jóvenes en el último año, es superior en mujeres [80,9% (H) *versus* 82,9% (M)], invirtiéndose la tendencia de antaño al igual que ocurre con el tabaco.

Si comparamos datos de 1994 y los más recientes, podemos afirmar que el inicio en el alcohol ha aumentado ligeramente, es decir, se inician un poquito más tarde, lo cual nos puede tranquilizar. Pero existe otro dato nada alentador, y es cuando preguntamos si han

tenido alguna borrachera en los últimos 30 días; casi se ha duplicado el porcentaje desde 1994 hasta la actualidad (16,1% *versus* 30,8%).

Por lo que vemos, el alcohol ha sufrido un cambio respecto al patrón de ingesta. Mientras hace años era más frecuente realizar un consumo diario y ligado a la comida, aperitivos, etc., en la actualidad se ha instaurado un consumo abusivo de fin de semana. Este tipo de consumo está muy asociado al ocio en nuestra población joven.

Según describen ellos mismos, salir con amigos o amigas y tomar copas son las actividades que más practican en sus momentos de ocio, especialmente ligados al fin de semana.

A nada que observemos, la oferta de los fines de semana, a veces, se va ampliando a los jueves, con «sugerentes» ofertas para el bolsillo, como en Pamplona, con los archiconocidos «juevinchos», aunque no es exclusivo de esta localidad, con un intento desde las empresas de ocio y hostelería de dar a entender que el fin de semana empiece el jueves. Las calles se «invaden» de jóvenes que están hasta altas horas de la madrugada, convirtiéndose en un verdadero ritual, ya que ocurre fin de semana tras fin de semana, llegando un momento en el que una buena parte de la población lo visualiza como algo normal.

Aunque en otro capítulo abordaremos los principales factores de iniciación, en relación a esta sustancia afirman que se inician por el deseo de experimentar nuevas cosas y porque ya existen en su grupo amigos que lo consumen.

Cuando preguntamos a los padres, por sus respuestas vemos que su creencia es que empiezan a beber un año después de lo que vemos en las encuestas, con lo que una conclusión que sacamos de esto es que la realidad o no la estamos viendo o no deseamos verla, ya sea por miedo, por no sentirnos preparados para afrontarlo, etc.

Para finalizar con esta sustancia, cabe referir que los jóvenes no creen que el alcohol «enganche», por lo que piensan que alguien que bebe puede dejarlo cuando quiera. Así, un 25% afirma que se ha iniciado en el consumo de alcohol en su casa, y la mitad reconoce un escaso o nulo contacto con sus padres para hablar de este tema.

Cannabis: en esta sustancia tenemos un ligero descenso en relación a la edad de inicio: 15,1 años en 1994 frente a los 14,9 años de las últimas encuestas.

Se ha producido un aumento significativo en el porcentaje de jóvenes que lo han consumido, tanto cuando les preguntamos si lo han fumado en los últimos doce meses como en los últimos treinta días. En los últimos doce meses afirmaba haberlo consumido un 18,2% de jóvenes en 1994, y en la última encuesta este porcentaje es del 26,6%. Si nos referimos a los últimos treinta días, en 1994 salía un 12,4% frente a un 16,1% actualmente. Es posible que a este dato contribuya que el riesgo que perciben en relación a su consumo es bajo.

Si preguntamos el porcentaje de chicos y chicas que lo han consumido alguna vez en el último año, los datos nos indican que es ligeramente superior en los chicos (29,7%

versus 23,3%). En esta sustancia es muy superior el consumo en chicos que en chicas si nos referimos a consumo diario, donde es más del doble (3,8% *versus* 1,5%).

Éxtasis: ha aumentado ligeramente la edad de inicio en esta sustancia: de 15,6 años a 15,8 años. Respecto a la evolución en su consumo, vemos cómo ha pasado de 3,2% en 1994 a 2,2% en la última encuesta preguntados por si lo han consumido en el último año. Un dato alentador es que el consumo en el año 2000 tocó su techo con un 5,2% y a partir de ese momento ha ido disminuyendo progresivamente hasta este último año, que ha tenido un pequeño repunte.

En relación al consumo de varones vemos que es más del doble que el de mujeres en relación a si lo han probado en el último año (3% *versus* 1,4%).

Cocaína: la edad de inicio se ha visto rebajada levemente: en 1994 estaba en 15,6 años, mientras que en 2013 la tenemos en 15,5 años. Este descenso en la edad de inicio puede tener que ver con la alta visibilidad que ha tenido esta sustancia.

Desde 1994 a 2004 el incremento en el consumo ha sido brutal (se ha multiplicado por algo más del triple), pero desde esta fecha la reducción está siendo mantenida y firme, y estoy convencido que a ello contribuyen las campañas que se están llevando a cabo para sensibilizar a la población sobre las consecuencias del consumo de cocaína. Dichas campañas son importantísimas, ya que han existido otras contrarias que lo que pretendían era minimizar los riesgos de su consumo. Desde movimientos cercanos a esta droga, se han establecido apelativos como «el caviar de las drogas», «la droga de los ejecutivos» o «el polvo de oro» que han generado una corriente de opinión de parte de la sociedad de que dicha droga era inocua y sin riesgos para el consumidor, lo cual ha influido en su fuerte crecimiento hasta que se han establecido medidas contrarias.

Los jóvenes varones presentan un consumo más elevado de esta sustancia. Así, preguntados por si la han consumido en el último año, afirma que sí un 3,4% de ellos frente a un 1,6% de chicas.

Como conclusión de las sustancias revisadas, se puede afirmar que la edad de inicio se ha rebajado ligeramente respecto a 1994. No es un dato alarmante, ya que es ligero y no ocurre en todas las sustancias, como a veces nos llega desde los medios de comunicación y la propia visión que tienen los padres; quizá la propia preocupación les hace magnificar estos datos, aunque sí es para estar pendiente si esta tendencia sigue aconteciendo.

Respecto al género, el consumo de cualquiera de las drogas ilegales, no sólo de las que nos hemos ocupado en este capítulo, sino de otras como la heroína, las anfetaminas, los alucinógenos, etc., es superior el de los chicos, pero si hablamos de drogas legales (tabaco, alcohol o hipnosedantes), entonces el consumo es mayor en chicas.

2

FACTORES DE INICIACIÓN Y PROTECCIÓN EN EL CONSUMO

Cuando hablamos de factores que influyen en la iniciación en el consumo, sabemos que es una cuestión multicausal y que no hay un único factor que sea determinante, aunque es cierto que algunos tendrán mayor peso que otros, siendo difícil extraer cuál ha sido más transcendente en cada persona.

Debemos tener en cuenta la edad de inicio en el consumo. Así, sabemos que cuanto menor es la edad a la que se empieza a probar sustancias más posibilidades hay de caer en una posible adicción o en el consumo de otras, por ello uno de los objetivos fundamentales es retrasar al máximo su iniciación, aun cuando el objetivo ideal es el no consumo. Hay una edad crítica, que es en torno a los 12-13 años hasta aproximadamente los 18, aunque es obvio que a partir de esta edad también se producen inicios de consumo. Resulta más inhabitual en drogas legales, pues lo usual es que ya se hayan realizado antes, pero sí en ilegales. A partir de los 26-27 años existen ya unos proyectos de vida, puede que ya tengamos una pareja y si no nos hemos iniciado en el consumo, será complejo, salvo que pueda darse algún evento traumático o cambio significativo en la vida de la persona, un cambio de residencia, nuevo núcleo de relaciones, un tipo de trabajo donde está reforzado el consumo de drogas, etc., que nos iniciemos entonces.

No será lo mismo que una persona pruebe su primera raya de cocaína con 15 años que con 35. Con la anterior afirmación no estoy quitando importancia a ese primer consumo con 35 años, he visto personas que se han iniciado a edades tardías y que han caído en las redes entrelazadas de las drogas sucumbiendo a dicha sustancia, pero no es lo más habitual.

Por ello es importante que estemos familiarizados con factores que influyen en el inicio del consumo, esto nos dará claves para prevenirlo.

Hay elementos que históricamente han tenido gran influencia en el posible inicio y consumo de sustancias, otros que han ido surgiendo y algunos más que estarán por llegar. Ninguno de ellos aislado tiene por qué ser determinante, es más, normalmente es la suma de unos cuantos la que hace que haya mayor probabilidad de inicio, aunque también contamos con factores protectores que lo que hacen es restar. Seguidamente vamos a reflexionar sobre ellos.

1. FACTORES MACROSOCIALES, MICROSOCIALES Y PERSONALES

Factores macrosociales

Éstos nos vienen marcados y es bien poco lo que podemos hacer con ellos, pero está claro que influyen.

➢ *Culturales*. En las culturas ancestrales, las drogas han estado ligadas a ritos religiosos, pero en la actualidad su uso está más vinculado al ocio y aspectos lúdicos.

Las épocas han marcado las sustancias de elección, pudiéndose hablar de «modas» en relación a su consumo. Así, en los años sesenta y setenta (en nuestro país fue más en la década de los setenta), el consumo de drogas como el LSD y el cannabis estuvo ligado a movimientos de liberación social. Ambas tenían unas características que las hicieron atractivas en su época: alucinógenos como el LSD, y el poder de transportarte a una realidad distinta a la que vivían, de gran presión política, y el cannabis, y la enarbolación de ser una sustancia natural y por ello dar la falsa imagen de que no genera efectos perniciosos.

➢ *Sociales*. Veamos su influencia en el alcohol, donde daremos varios ejemplos que nos harán entender cómo los factores sociales están muy presentes.

Como hemos detallado en el anterior capítulo, en nuestros jóvenes ha cambiado el patrón de consumo diario, principalmente mucho vino y cerveza, por un consumo mucho más explosivo y ligado al fin de semana, siendo mayoritariamente de combinados.

Siguiendo con el alcohol, no es la misma forma de consumo la de la población del norte de Europa, que la española. Tuve una paciente sueca que habitualmente como aperitivo tomaba un whiski, mientras que tradicionalmente en nuestro país el aperitivo suele hacerse con bebidas con menos graduación.

➢ *Políticos*. Hay países donde existen políticas más permisivas en relación a la producción e incluso consumo, ya que el cultivo forma parte de su propia cultura y de la forma de ganarse la vida de muchas personas. En Marruecos el consumo de derivados de cannabis está muy extendido, y en algunos países de Latinoamérica (Colombia, Bolivia…) el de cocaína…

A nivel político se producen situaciones ambiguas en relación a las drogas en ciertos países, ya que, por una parte, se promulgan aparentemente medidas para dificultar la elaboración, y por otra, los ingresos que se producen para el estado hacen que se «mire para otro lado».

➢ *Económicos*. Tanto la producción como la distribución de drogas generan unos pingües beneficios si lo comparamos con cualquier otro producto, excepto el tráfico de armas. Añadido a esta aseveración me gustaría que reflexionaran en relación a la evolución de una sustancia, la cocaína, cuyo consumo empezó a elevarse y cada año iba creciendo más, todo ello ligado al crecimiento económico,

hablo de nuestro país. Con la aparición de la crisis económica se ha producido un descenso progresivo en los consumidores. Aunque muy probablemente no será la única razón, entiendo que ha influido.

➢ *Religiosos*. Un buen ejemplo es el del alcohol y la religión cristiana, donde el vino forma parte de la propia liturgia, la sangre de Cristo. Sin embargo, en la religión musulmana no está permitido su consumo.

➢ *Legales*. A nivel legal tenemos una buena ilustración con lo acontecido con el tabaco, que después de diferentes legislaciones restringiendo los lugares para su consumo, se ha visto reducido de una forma considerable el número de fumadores. Si analizamos los siguientes datos de la población de 15-65 años a escala nacional, en 1997 afirmaba haber fumado en los últimos 12 meses el 46,8% frente al 40,2% en 2011; en los últimos 30 días, en 1997 había fumado algo el 42,9%, mientras que en 2011 fue el 37,6%, y, por último, en 1997 afirmaba haber fumado a diario el 34,9%, mientras que en 2011 fue el 30,4%. Con ello vemos que el descenso es significativo, así que la legislación influye de forma directa en la visión que se tiene de esa sustancia.

➢ *Lugar de residencia*. Muchos pacientes que me han visitado y viven en pueblos relativamente pequeños me indican que ir al bar a jugar la partida y beber es la fundamental actividad de ocio que existe, con lo que las opciones que tienen para divertirse están claramente reducidas.

Aprovecho para lanzarles una pregunta: ¿es posible divertirnos sin consumir sustancias?, y me refiero a la sustancia más asociada con la diversión y que mayor calado tiene, que es el alcohol. La respuesta que puedo dar es un sí rotundo, pero también les aseguro que a nada que reflexionemos un poco no es tan sencillo, no porque no podamos divertirnos sin beber, estoy convencido que podrá divertirse mucho más, sino porque lo tenemos totalmente asociado.

Diversión y alcohol es un nexo estrechamente ligado, fíjense si no en cómo incluso forma parte de nuestro propio lenguaje: «a ver si nos vemos y nos tomamos unas cervezas», «vamos a salir de copas»…

Las alternativas de ocio nocturno son limitadas, especialmente en los pueblos, donde el sitio de reunión por excelencia es el bar, como hemos referido, aunque no sólo en ellos. En las ciudades de mayor tamaño, contamos con una mayor oferta: cines, teatros, polideportivos, que fomentan actividades deportivas de noche, etc.

➢ *Disponibilidad*. Sabemos que a mayor accesibilidad mayor es la probabilidad de consumo.

Una de las preguntas que aparecía en la encuesta ESTUDES, anteriormente comentada, era si los estudiantes consideraban más o menos complicado conseguir

cierta sustancia en menos de veinticuatro horas. Las que consideraban fácil o muy fácil encontrar, con un porcentaje superior, eran las legales, seguidas del cannabis.

Después de una tendencia ascendente en relación a la disponibilidad que perciben de conseguir drogas desde 2004, ésta se ha invertido con lo que en la actualidad el porcentaje de los que responden que sería fácil o muy fácil conseguirla en esas veinticuatro horas está en descenso, lo cual es un dato alentador.

Diferentes estudios han llegado a la conclusión de que la adquisición de drogas es más fácil si:

— Se es mayor de 13 años.
— Son drogas legales (alcohol, tabaco, medicamentos, pegamentos…).
— Se vive en zona urbana.
— Dentro de los hobbies está ir a pubs o discotecas.
— Se dispone de más dinero.
— El grupo de amigos es variable.

En relación a las vías por las que reciben información sobre drogas nos responden en este orden: charlas/cursos, madres, profesores, padres y medios de comunicación. Respecto a las vías por las que les gustaría obtener dicha información, son predominantes: profesionales sanitarios, charlas y cursos.

Factores microsociales

Dichos factores son más pequeños, pero no por ello menos importantes, ya que tienen que ver con el entorno cercano de la persona. Seguidamente describimos los más importantes:

➢ *Centro educativo*. Nuestros hijos pasan una gran parte del día en la escuela, así que las actitudes que se mantengan al respecto en relación a las drogas serán muy importantes.

Recuerdo mi época de estudiante, tanto en el colegio como en la universidad, y puedo visualizar profesores fumando en la clase, y en los exámenes se podía fumar a «diestro y siniestro». Está claro que en esa época existían muchos más fumadores que ahora y había una gran permisividad en relación al tabaco.

También influirán las normas que existan en el propio centro en relación al consumo, esto es, si «miramos para otro lado» o si, sin embargo, hay unas consecuencias por el consumo.

Otro factor importante es el rendimiento académico y el absentismo escolar: a menor rendimiento y alto absentismo más posibilidades de consumir drogas.

➢ *Amigos.* El grupo de iguales tiene una gran influencia a lo largo de nuestra vida, pero en el caso de la adolescencia e inicio de la edad adulta todavía es mayor. Hay estudios que nos dicen que a estas edades si el mejor amigo fuma, aumenta la probabilidad de que la otra persona se convierta también en fumadora.

La dependencia que existe de los mejores amigos a esta edad y la capacidad que tienen para influirlos es muy importante: «no seas sosa y vamos a tomarnos unos litros al parque…».

Por ello es importante educar a nuestros hijos a revelarse contra lo que consideran inadecuado y a mantener su criterio. ¡Qué bonito suena, verdad!, pues, cuidado, que eso también tendrá que ver con nosotros cuando consideren incoherente algo que les transmitimos. Si nos lo hacen saber, es obvio que no servirán respuestas del tipo «porque te lo digo y punto». En próximos capítulos ahondaremos más en cuestiones de éstas.

➢ *Pareja.* Cuando un miembro de la pareja consume es muy frecuente que el otro también consuma, especialmente si hablamos a edades de inicio.

➢ *Familia.* Las familias influyen en el aprendizaje, nos transmiten valores, nos muestran formas de socializar y un sinfín más de cuestiones que nos determinan en nuestras vidas.

Dada la importancia de este punto y que el libro está dirigido especialmente a ustedes, queridos padres, considero esencial abordarlo con el suficiente detenimiento, así que le dedicaremos en otros capítulos el tiempo necesario; de momento hemos de quedarnos con la relevancia que tenemos.

Factores personales

Éstos ya tienen que ver con el círculo concreto del propio individuo, es decir, cuestiones como la personalidad, cómo la persona piensa, siente y actúa. Seguidamente mostraremos algunas de las variables que se han visto relevantes en el consumo de drogas.

➢ *Influenciabilidad.* Querido lector, plantéese esta pregunta: ¿nos dejamos influir? Entiendo que la respuesta, al menos la mía, es indudablemente sí, o eso es lo que se intenta en muchos aspectos de la vida. Según está leyendo este libro, seguro que le influirá en su forma de actuar. La publicidad es un medio muy evidente que nos trata de empujar hacia un determinado producto o servicio. En una simple conversación, tratamos de influir sobre los pensamientos del otro, sencillamente cuando hablamos de política, religión…, y aunque tengamos nuestras opiniones, hay cosas que nos hacen reflexionar, cambiar de ideas, etc.

Mi hijo, desde los siete años, quiere peinarse como uno de sus ídolos, Cristiano Ronaldo, así que incluso a edades muy tempranas, como vemos, nos sentimos influenciados.

Durante la adolescencia, incluso ya en la preadolescencia, sentirse uno más del grupo es muy importante para nuestro hijo. Esto les lleva a la creencia de que si no siguen las indicaciones del resto pueden verse fuera del grupo, lo cual es más su pensamiento que la realidad, ya que se valora más al que tiene un criterio propio y no se deja llevar sin más, pero está claro que se sienten presionados.

Aun cuando todos, en mayor o menor medida, nos sentimos influidos, se ha visto que si la influenciabilidad de la persona es muy elevada, aumenta la vulnerabilidad hacia el consumo de drogas.

➢ *Existencia de problemas personales*. Los problemas forman parte de nuestra vida y hay que normalizar el hecho de las emociones que se pueden vivir y no tratar de «contaminarlas» con el consumo. Por ejemplo, si se produce una ruptura de pareja, lo normal es pasarlo mal, es decir, estar triste por la pérdida, airado porque no entendemos el comportamiento de la otra persona y un largo etcétera, pero cuántas veces oímos «tómate una copita para animarte»; les aseguro que esto también lo oyen nuestros hijos.

Estos mensajes no sólo les llegan de nosotros, estos modelos los vemos continuamente en el cine, que tiene un fuerte poder para generar conductas imitativas (a quien le interese este tema puede profundizar en la obra del autor: *Cómo aprender psicología desde el cine*), y en series de televisión, con personajes a los que nuestros hijos desean parecerse que hacen afirmaciones como las señaladas anteriormente.

Durante 2013, en una conferencia que impartía en un colegio sobre el acoso en las redes sociales *(ciberbullying),* dirigida a padres y madres, al finalizar abrimos turno de preguntas, y una madre me preguntó: «si eso le sucediera a mi hijo, qué podría hacer para que no lo pasara mal». Entiendo perfectamente su pregunta, las cosas de nuestros hijos nos duelen especialmente, pero, como le dije: «si sufriera una situación de acoso como la que he descrito en la conferencia, lo lógico es que lo pase mal, y sobre eso no tengo algo mágico que pueda decirle, hay cosas en la vida que vivimos que nos hacen sentir ciertas emociones negativas, aunque para mitigar al máximo ese sentimiento podemos llevar a cabo las siguientes actuaciones…», pero reconociendo que vamos a vivir emociones negativas, que está bien normalizar que existirán y que no hay que luchar con otros métodos para alterarlas, como es drogarse.

Así que si no aprendemos a tolerar y manejar estados emocionales adversos, aumenta la probabilidad de consumo de sustancias como una forma de eliminar estos estados, aunque sabemos que en el medio o largo plazo el estado negativo no

desaparece, con lo que entramos en una espiral muy problemática: «me siento mal pues consumo».

En el caso más extremo, nos encontramos si el adolescente sufre algún trastorno psicológico, esto le hace más vulnerable al consumo de drogas, por lo que será importante que reciba un tratamiento adecuado para disminuir esa probabilidad.

➢ *Necesidad de nuevas sensaciones.* En general, lo novedoso nos suele atraer, aunque para algunas personas no es así, ya que se trata de un rasgo de la personalidad que lleva aparejada una serie de aspectos positivos cuando está bien canalizado, por ejemplo, cuando nos atrae un deporte, una nueva exposición de pintura, etc., y negativos cuando nos lleva a querer probar sustancias. Sin saber muy bien a qué nos referimos, cuántas veces de pequeños hemos preguntado a nuestros padres «puedo probarlo», siendo una copa de alcohol lo que tenía entre manos, o «cuándo voy a poder probarlo».

Los jóvenes están en una constante experimentación, formas de diversión, nuevas relaciones…, lo cual es normal, aunque sabemos que los que más necesitan de la búsqueda de sensaciones son los que tienen una mayor probabilidad de consumo.

➢ *Información sobre drogas.* Sabemos que «la información es poder» y, por supuesto, poder para tener capacidad de decisión también.

En las encuestas a jóvenes de 14-18 años, al preguntarles sobre lo que conocen de las drogas, ellos mismos reconocen estar mal informados o no tener información suficiente. Esto último lo afirma un 23%, aunque del resto, por lo que he visto en talleres, conferencias, cursos, etc., observo que la información que tienen en muchas ocasiones no se ajusta a la realidad.

Tanto la falta de información como que ésta sea distorsionada nos limita a la hora de decidir y puede hacer que tengamos unas expectativas positivas hacia el consumo que, aunque no se ajusten a realidad, sí condicionan el inicio en él.

➢ *Percepción de riesgo.* Otro rasgo característico de los jóvenes es que la percepción del riesgo que suponen ciertas conductas está infravalorado. Esta característica va estrechamente ligada a otro factor, el presentismo, es decir, vivir el presente sin anticipar las consecuencias a medio y largo plazo de sus conductas.

➢ *Habilidades de relación.* Cuando una persona tiene dificultades en las relaciones sociales y experimenta que consumiendo una sustancia se deshinibe, entonces tenemos mayor probabilidad de nuevos consumos.

2. FACTORES DE PROTECCIÓN

Es difícil determinar con absoluta certeza por qué hay jóvenes que prueban las drogas y otros no y personas que terminan teniendo problemas con las drogas mientras que otras, aunque consuman, no los tienen.

Sabemos que hay factores que precipitan el consumo y otros que actúan como amortiguadores.

Como padres y madres, podemos fortalecer a nuestros hijos en relación a protegerles del consumo de sustancias. Revisemos algunos factores preventivos:

- ➢ Relaciones positivas entre los miembros de la familia basadas en la comunicación.
- ➢ Mostrarles una información veraz sobre las drogas; cuando está falseada perdemos crédito.
- ➢ Transmisión de valores prosociales, por ejemplo, convivencia, solidaridad, aceptación de la diversidad, etc.
- ➢ Favorecer la participación en la toma de decisiones de los hijos.
- ➢ Fomentar los mensajes positivos que llegan desde las escuelas, políticas de drogas, campañas preventivas, etc.

De forma sucinta, hemos detallado algunas, aunque durante el transcurso del libro y aprovechando otros apartados serán tratadas con una mayor amplitud y especificidad.

3. RAZONES PARA PROBAR LAS SUSTANCIAS

Seguidamente haremos un recorrido por las principales afirmaciones que hemos observado en estudios que se han realizado con adolescentes sobre las motivaciones para iniciarse en el consumo de sustancias. Algunas de ellas aparecen reflejadas en el punto anterior, pero, aunque parezca repetitivo, aquí son cuestiones recogidas de ellos mismos y, además, en este punto añadimos algunas contestaciones que, como padres, podemos dar para reflexionar con ellos:

- ➢ *Para sentir nuevas sensaciones*. Algo muy significativo que caracteriza a la adolescencia es el deseo de conocer nuevas cosas y vivir experiencias diferentes. Esta capacidad, bien canalizada, es muy positiva, ya que nos ayudará a prepararnos para la vida adulta y con ello «madurar», pero no será adecuado probar nuevas experiencias sin valorar los riesgos, y ahí, como padres, podemos orientar y mucho; por ejemplo, estoy convencido de que no probaremos un chupito de lejía, ¿no?, y les puedo asegurar que sería una experiencia muy novedosa.

➢ *Para ser más libre*. Una de las cuestiones que más desean es conseguir la «libertad» de la que goza un adulto. Esto lo articulan en aspectos como decidir sobre las relaciones sexuales, comer lo que desean y también beber o drogarme si es que quieren.

La libertad no está en algo que consume y que le hace perder la capacidad de decisión lógica. Además, si eres fumador y ya has caído en la adicción, una de las cosas que más comentan los fumadores es la pérdida de libertad que les supone ser dependiente del tabaco. Dicha afirmación es de las más repetidas por personas que sufren adicciones, por lo que el mensaje, como vemos, tiene mucho de engaño. Así que transmitamos que la libertad pueden buscarla por otros lados.

➢ *Por curiosidad*. Desde que nacemos queremos explorar el mundo y tenemos curiosidad por infinidad de cosas.

La adolescencia es una de las etapas para hacer nuevos descubrimientos y la tendencia es satisfacer esa curiosidad, como una forma de enfocar la rebeldía ante la norma. Es conveniente que transmitamos que con las drogas no estamos haciendo el mejor enfoque. Hay multitud de cosas que hacer para rebelarte con cuestiones sociales que te harán sentirte mejor, como, por ejemplo, elegir tu propia ropa o intentar que tus padres te permitan ir de viaje con tus amigos.

➢ *Porque me gusta el sabor*. Esto es una de las cuestiones que suelen alegar una vez que ya han consumido en varias ocasiones, porque, de forma inicial, las principales sustancias de inicio saben extremadamente mal. Trate de recordar la primera vez que ingirió algo de alcohol, seguro que le supo muy fuerte, o si ha probado el tabaco, el sabor de éste en su primer consumo.

➢ *Para ser menos tímido y relacionarme mejor*. La mejor forma de vencer la timidez es enfrentarte a ella y vencerla. La primera vez cuesta más, pero sucesivamente será más fácil.

Ninguna sustancia va a cambiar tu forma de ser, sólo durante un tiempo te mostrará alguien que no eres y luego volverás a ser el mismo, y, encima, cada vez te costará más hacer ciertas cosas, ya que la única forma que estás aprendiendo para afrontarlo es, por ejemplo, bebiendo. Si también te preocupa el hecho de ligar, es difícil que una persona se vaya con otra que dice incoherencias y que va dando tumbos.

➢ *Para divertirme más*. Parece que el consumo de sustancias ha de formar parte de la cultura del ocio de nuestros jóvenes.

Tras la falsa imagen de consumir sustancias como herramienta para divertirse se esconden muchas consecuencias funestas: problemas familiares, problemas con amigos, embarazos no deseados, peleas…

➢ *Por no contar con otras alternativas de ocio*. Piénsalo bien, seguro que descubres que hay otras maneras de emplear tu tiempo de forma más saludable.

➢ *Para olvidarme de problemas personales*. No te engañes, por mucho alcohol, porros, cocaína… que tomes no va a desaparecer ningún problema, sino más bien al contrario, seguirás con el problema inicial y encima se unirán otros nuevos por haber consumido y, además, como decíamos con la timidez, no aprendes formas de enfrentarte a esas situaciones.

➢ *Porque mis amigos lo hacen*. Si no deseas hacerlo, mantente firme en tu posición y demuestra que no vas a ceder ante presiones estúpidas, sino igual que te presionan con esto, te podrán presionar con otras cosas, ya que te ven vulnerable.

Ya hemos visto que la presión del grupo influye, pero puedes vencerla. Ya sé que de forma simbólica se transmite la idea de que si compartimos las mismas cosas, estaremos más unidos, pero, ya sabes, comparte cosas que no tengan que comprometer tu bienestar.

Mantente en tu posición y exige respeto a tu decisión de no consumir, ya que la madurez se manifiesta cuando eres capaz de decidir lo que más te puede convenir al margen de presiones externas.

➢ *Por hacer algo que está prohibido*. La rebeldía, trasgresión de las normas, es una forma en la que erróneamente crees que así eres más adulto, pero la adultez madura tiene más que ver con decidir en libertad.

Ya que la transgresión de lo establecido forma parte de la naturaleza del adolescente, como padres debemos explicar la función de ciertas normas, especialmente las que tienen que ver con el mundo de las drogas por sus efectos adversos.

4. RAZONES PARA NO CONSUMIR DROGAS

Al igual que en el anterior punto describíamos lo que afirman qué les lleva a consumir, aquí vamos a hacer lo mismo, pero desde la otra situación, la de los jóvenes que se posicionan en el punto de no consumo y lo que relatan.

Seguidamente mostramos una buena relación de afirmaciones de jóvenes de diferentes edades donde manifiestan sus motivos para no consumir:

1. Porque no tiene buen sabor.
2. Para no apestar con su mal aliento.
3. Para no ser el que fastidie la fiesta, siendo el plasta.
4. Porque ni eres más macho, ni más enrollada, que no te engañen.

5. Para no verte envuelto en situaciones peligrosas.
6. Para no decir o hacer cosas de las que luego seguramente te arrepentirás.
7. Para no tener una horrible resaca.
8. Para no marearte y acabar vomitando.
9. Porque he visto personas que han tenido problemas con las drogas.
10. Porque tengo otras formas de divertirme mejores.
11. Para mantenerte sano.
12. Para tener relaciones sexuales seguras y disfrutarlas.
13. Porque me gusta enterarme de lo que ocurre.
14. Para invertir ese dinero y ese tiempo en cosas que realmente te llenen.
15. Para evitar conflictos con tus padres.
16. Para no seguir como un «borrego» una moda estúpida.

3

QUÉ SE DICE SOBRE LAS DROGAS

En este capítulo vamos a comentar algunas respuestas a preguntas que nos planteamos como padres que nuestros propios hijos es posible que nos pregunten en algún momento, cuestiones en las que la sociedad tiene sus propios estereotipos, y por último mensajes que nos «lanzan» los medios de comunicación. Las respuestas son meramente orientativas y seguro que con la lectura del libro podrá completarlas, así estará dotado de una mayor destreza a la hora de afrontar situaciones con sus hijos.

Es imposible que podamos cubrir el amplio abanico de temas que puede usted mismo plantearse, o lo que le formularán sus propios hijos. Aun con esta limitación, hemos querido recoger los interrogantes que de forma más habitual surgen.

1. LO QUE DICEN LOS PADRES

Es muy probable que se haya planteado muchas de las preguntas que seguidamente se exponen. Por lo que afirman muchos padres, estoy convencido de que estas cuestiones suelen quedar en pensamientos internos o, en el mejor de los casos, hablarlo con su pareja o algún amigo, pero sin tener una orientación profesional.

Es posible que muchas de estas cosas ya las realice; si es así, enhorabuena, siga este camino; si no lo es, ya sabe lo que dice el refrán: «nunca es tarde si la dicha es buena», así que plantéese reformular sus actuaciones:

➢ *Debemos fumar delante de nuestros hijos*. Mejor que no, y si lo hacemos, hagámosles conscientes de sus múltiples perjuicios y de la dificultad que tenemos para dejarlo por habernos hecho adictos. Aprovechen para recordarles que lo hacen porque no pueden dejarlo y que tienen ganas de intentar abandonar dicho hábito dañino.

Nunca hagan proselitismo de posibles beneficios: «qué bien me está sentando este cigarrillo después del día que he tenido». Quizá me digan: «¡hombre, no voy a hacer esta afirmación directa a mi hijo!», es posible, pero puede que hablando por teléfono se lo digan a un amigo o a sus parejas, y su hijo escucha.

En relación al tabaco, nunca fumen en lugares cerrados cuando están con ellos, por ejemplo, en la misma habitación, en el coche, etc.

➢ *Bebo delante de mis hijos*. Nuevamente, lo mejor es que no lo haga, y menos que le vean bebido. De igual forma, no haga una alegoría y defensa de lo que está haciendo y aproveche para explicar los posibles problemas que trae el consumo de bebidas con alcohol. Trate de cambiar y tome otras bebidas, y si va a hacerlo,

intente encontrar momentos en que esté solo para que no le vean beber alcohol con tanta asiduidad.

➢ *Permitimos que nuestros hijos beban, o fumen en situaciones sociales, reuniones familiares…* Mi recomendación es que «no», y eso que seguro habrá escuchado en multitud de ocasiones que lo mejor es que el primer cigarrillo, o la primera copa, se lo ofrezca su padre.

Desde mi punto de vista, es un gran error, ya que estamos normalizando que se fume o se beba, y no sólo normalizándolo, sino promoviéndolo, y por muchas vueltas que le doy, no acierto a encontrar qué beneficios puede reportar.

➢ *Ofrecemos alcohol a nuestras visitas*. Mejor que no, ofrezcamos otras bebidas, y que sean ellas las que la pidan si quieren, así no somos nosotros lo que fomentamos el consumo. Otra opción es simplemente preguntar «qué te apetece» y no directamente «te voy a poner un vinito…».

➢ *Cómo actuamos ante la moda de salir y beber*. Nunca normalizarlo: «bueno, es lo que hacen todos». En primer lugar, no todos los jóvenes salen para beber, y en segundo lugar, fomentemos otras alternativas de ocio, apoyándolas, y que vean que nosotros no hacemos lo mismo: «el sábado vamos o vienen a casa unos amigos y bebemos como cosacos».

➢ *«Todos nos hemos emborrachado y aquí me tienes, tampoco ha pasado nada».* Ésta es una clara afirmación ligada a la estrategia «tortuga», esconder la cabeza para no afrontar la situación de que su hijo está llegando borracho a casa…

Es cierto que usted está ahí, pero también ha de tener en cuenta la cantidad de gente que, bebida, ha tenido accidentes, ha agredido o sufrido agresiones, ha desarrollado problemas con el alcohol y un sinfín más de situaciones que seguro no desea para su hijo.

➢ *¿Cómo actuar algún día si llega a casa bebido?* Lo primero es tenerlo claro y reconocerlo, ya que se trata de una situación incómoda y esto nos puede llevar a tener una serie de emociones negativas que nos conduzcan a conductas erróneas, como dar charlas educativas cuando está bajo los efectos, las cuales suelen caer en «saco roto». Uno de los motivos es que probablemente al día siguiente no recuerde nada, o al menos una gran parte, de lo que hemos hablado.

Lo más adecuado sería atenderle viendo en qué estado se encuentra y posteriormente, ya al día siguiente, hablar sobre lo sucedido y así analizar juntos qué ha ocurrido para que llegara en ese estado y hacerle reflexionar sobre los riesgos que esta conducta le suponen.

➢ *Mejor no sacar ninguna conversación sobre el tema*. Tenga en cuenta que su hijo le observa y que no está en una burbuja, ve a sus iguales, a otros padres, vamos, que está en el mundo; así que no sea inocente pensando que mejor ni tocar el tema. Esto es tan erróneo como cuando vemos un niño que se porta mal y de pronto está un momento entretenido y decimos: «mejor no decirle nada…». Y qué va a hacer, decirle algo cuando le vea «alborotado», pues así está reforzando esa conducta; sin embargo, cuando hace las cosas bien lo que le llega es: «mis padres no me hacen ni caso».

Una buena conversación irá ligada a lo que le ocurrió a usted para empezar a consumir: «unos amigos, de cuando papá era joven, me dijeron que lo probara, que no pasaba nada; yo debí pensar que así sería más guay, más mayor y me veía tan chulito como ellos, así que lo probé, lo seguí probando, lo empecé a tomar los fines de semana, luego, algún día de la semana y cuando me di cuenta ya no podía pasar sin él, lo cual es un problema, el de tener que depender de algo en tu vida que trae tantas complicaciones». Éste sería un ejemplo en relación a cómo empezó a fumar y se hizo adicto.

➢ *Podemos justificarnos diciendo que nos gusta*. Cuando esto lo oigo me digo qué forma más curiosa de engañarnos, y pongo este ejemplo: «¿le gustan los pasteles?». La persona suele decirme que sí, estoy seguro de que no se toma 20 diarios. Muchos, rápidamente, contestan: «ya, porque me controlo y porque engordan, si no me los tomaría». Entonces, por lo que me dice, no se los toma porque tiene control sobre ellos y porque valora lo negativo que le traen. Pues reflexione si le gusta o en realidad depende de ello, pues lo que me preocupa es que su hijo se dé cuenta de que le gusta cuando es un adicto, por ejemplo, al tabaco. Mejor llamemos a cada cosa por su nombre, ¿no cree?

➢ *Mi hijo es maravilloso, el problema son las compañías.* Sabemos de la influencia que tienen los amigos, el grupo, etc., pero es curioso escuchar continuamente esa frase, ya que probablemente su hijo será una de esas compañías que otros padres refieren. Por tanto, nuevamente, póngase el «mono de trabajo» y aplique las cuestiones que hemos visto, «sin tirar balones fuera». Si estamos detectando cosas, actuemos.

➢ *¿Y si cuando estamos bebiendo alcohol nos pregunta si puede probarlo?* La respuesta habitual es «eres pequeño, no puedes». Les aseguro que esta contestación no es la más adecuada, porque lo que le transmitimos es «cuando seas mayor sí podrás», y en consecuencia, con 12-13 años se verá mayor, así que hará lo que, sin usted quererlo, le ha venido a decir.

Una forma de saciar su curiosidad es que lo huela, lo más seguro es que la reacción sea: «¡qué mal huele, qué asco!». Si su actitud, poco probable, es, aún

con eso, querer probarlo, le explicaremos que no vamos a darle algo que luego genera problemas, aunque ya sabe por todo lo que ha leído que estos mensajes, si usted tiene la copa en la mano, pierden fuerza.

➢ *«Es que no tengo tiempo para dedicarle a estos temas o hay otros más importantes para hablar…»*. Esto suele ser una excusa más que una realidad, y el origen es la inseguridad de cómo actuar.

Aunque contemos con poco tiempo, es importante que éste sea de calidad, que perciban que en esos momentos nuestra atención e interés están totalmente focalizados en ellos y que no les dedicamos el tiempo sobrante, es decir, las «migajas», y en esos tiempos claro que entra que aborde cuestiones como las que estamos comentando.

En relación a que hay otros temas más importantes, aquí sí que no sé medir qué es más o menos importante, pero una buena educación sobre las drogas no es un tema baladí.

➢ *Como es muy fácil que nuestros hijos consigan drogas, poco podemos hacer*. Ésta es una de las preocupaciones que tienen los padres, y es lógico, porque sabemos que cuanto más accesible, mayor es la probabilidad de que se pruebe, si no, analicemos lo que ocurre con el alcohol y el tabaco, drogas que están al alcance de la mano de nuestros menores. En relación a otras drogas de las consideradas ilegales, resulta algo más complejo, aunque no les puedo engañar dado que esto es lo que afirman los propios jóvenes en las encuestas. Así, a la pregunta de si consideran fácil o muy fácil conseguir las siguientes sustancias en menos de veinticuatro horas a jóvenes de 14-18 años, un 93,3% afirma que tendría alcohol; un 69,4% hachís/marihuana, y un 37,2% cocaína.

2. LO QUE DICEN LOS HIJOS

Dado que es muy probable que en algún momento su hijo le formule alguna de las cuestiones que vamos a plantear, será muy adecuado que esté preparado, por ello le daré algunas respuestas a modo orientativo.

Dependiendo de la edad de su hijo, quizá ya haya tenido que responder a algunas preguntas de las que seguidamente le comento. Valore entonces cómo lo ha hecho, incluso si considera ahora, con los conocimientos que va adquiriendo, que no fue la mejor de las respuestas; ya sabe lo que dice nuestro refranero, «rectificar es de sabios»:

➢ *Llega del colegio y nos imparte una charla magistral*. Después de su «dura jornada», hoy su hijo ha tenido una conferencia en el colegio o han hablado sobre drogas y se siente sobre lo que ha oído en el colegio un experto y con los

suficientes argumentos para decir: «papá, no bebas alcohol, que es malo» o «mami, no fumes, que luego no puedes respirar bien»… Y cómo le respondemos. Cuidado con afirmaciones como «papá sabe lo que hace», «es que yo soy mayor», o alguna otra respuesta cargada con una alta dosis de prepotencia, porque estamos ante un momento ideal para charlar con nuestro hijo y realizar una acción educativa.

Como norma general, agradezcamos sus buenos consejos, por varios motivos, porque lleva razón y porque si no, probablemente en unos años él nos responderá de la misma forma, o al menos pensará: «si me veo mayor ahora éste me va a venir a decir…».

Desde bien pequeños, cuando algo no entienden o con lo que no están de acuerdo, preguntan por qué, lo cual es extremadamente positivo, ya que les permite conocer más y aprender un derecho que tienen, el de no estar de acuerdo con algo que les transmitimos, ya seamos nosotros u otras personas. Así que precaución con esas respuestas de «a mí no me repliques», si simplemente nos está preguntando por algo con lo que no está de acuerdo: «¿por qué me has castigado?». Explíqueselo. El hecho de que pregunte no quiere decir que se salga con la suya y se le quite el castigo.

Aunque nos resulte molesto en alguna ocasión, piense que también podrá decirle a su amigo o amiga «por qué me voy a fumar un cigarro o probar ese porro»; si no tiene capacidad crítica, probablemente su amigo se lo ofrezca y él lo cogerá, y punto.

Desde muy pequeños buscan ser independientes, es decir, sentirse «libres». Así, intentan no ir ya en el cochecito, sino ir andando a sus «anchas», luego, ya cogen su cuchara y les molesta que les den la comida, quieren bajar solos a la parcela de la urbanización, ir al colegio sin sus padres, y un largo etcétera, algo lógico, y normal ante lo que progresivamente debemos ir dando «mano ancha», ya que uno de nuestros objetivos es que nuestros hijos puedan ser independientes y funcionar de forma autónoma.

Todo lo anterior resulta muy coherente dado que éste es uno de los anhelos, pues choca frontalmente con ser consumidor de sustancias, como ya hemos realizado alguna referencia en el libro, pero profundicemos en ello ahora.

A lo largo de mi trayectoria profesional, habiendo tratado a multitud de pacientes con problemas de adicciones (no excluyo a los fumadores) durante más de veinte años, he observado que en un adicto, sea a la sustancia que sea, su principal queja es la pérdida de la libertad que le supone su adicción.

Fíjese, por favor, en este ejemplo y reflexione. Tratando a un fumador en un programa de intervención que estaba realizando para su empresa, me decía: «estoy en un bar con amigos, estamos teniendo una charla de lo más interesante y tengo que salirme

fuera a fumarme un cigarro, esto es un indicador de que el jodido cigarro me anula mi capacidad de elección dado que lo que me gustaría es seguir con la conversación…». Y de éstos existen multitud de casos. La pregunta es ¿se es más libre por fumar o beber? Esto es algo que enarbola mucha gente. No sé si recordará a nuestro ex presidente José María Aznar haciendo unas declaraciones en ese sentido. «No bebo otra cosa, agua aparte, nada más que vino»; no daba la sensación de ir en muy buenas condiciones, pero ya sabemos que a los políticos lo de «rectificar es de sabios», no sé si entra en su lenguaje.

Mi impresión es que perdemos precisamente esa libertad, ya que, tan anhelada, está en la capacidad de elección. Como vimos, la otra persona del ejemplo elige quedarse en el bar, pero no puede, luego también está en elegir no consumir y no someternos a la presión de otros:

➢ *Cuando nos educan nuestros hijos*. Ya sea en éste u otros ámbitos educativos, es muy probable que las enseñanzas que les hemos dado, como buenos alumnos, se nos den la vuelta.

Permítame que le cuente la siguiente anécdota. Hace unos días estábamos tomando un aperitivo con unos amigos, mi mujer y yo y la otra pareja en una mesa y en la de al lado mis dos hijos y los dos hijos de nuestros amigos. Cuando estábamos en plena conversación y solté un exabrupto, no recuerdo sinceramente cuál fue, mi hijo me miró y me dijo: «papi, ¿no dices que decir palabrotas está muy feo?, pues mira lo que has dicho». ¡Toma ya, ahí queda!, vamos, que lo oyeron varias mesas alrededor, aunque también es probable que oyeran la palabra malsonante que solté. Bueno, y ahora qué decimos. Mi reacción fue: «llevas toda la razón cariño, y gracias por decírmelo, trataré de no volver a hacerlo».

Si nos vamos al campo de la sustancias, también surgen cuestiones como éstas: «por qué tienes que celebrar que se ha clasificado nuestro equipo para… tomando una copa, si a mí me dices que es tan malo». Ya sabe, lo mejor es recular y agradecer ese sabio comentario.

➢ *He oído que por fumar de vez en cuando no pasa nada*. De los cientos y cientos de fumadores que he conocido, ya sea porque han pasado por mi consulta, han recibido un programa de deshabituación en su empresa o simplemente les conozco por mantener una relación de amistad o familiar, ninguno en sus primeros consumos era de 15-20 cigarrillos al día, es más, tuvo que pasar una temporada relativamente larga en la que progresivamente iban aumentando los cigarrillos fumados.

Sabemos que el tabaco es una sustancia que tiene poder adictivo, así que si jugamos con ella corremos un alto riesgo de vernos «enganchados». Por cierto, se estima que más de un 85% de los fumadores quiere dejar de serlo, así que no empieces, que luego tendrás que luchar por dejarlo.

➢ *¿Por qué fumas?,* en el caso de que sea fumador. Alguien a quien ve como un modelo de actuación, tu padre o madre, especialmente durante la infancia e inicio de la adolescencia, resulta contradictorio que le vea hacer algo que considera «malo».

Es adecuado que expliquemos los errores que cometimos: «Empecé porque, de forma ilógica, pensaba que así sería más mayor (ya hemos hablado sobre este argumento anteriormente), y así, poco a poco me fui haciendo dependiente. Ahora lo que pienso es que tengo que intentar dejarlo porque me hace mucho daño (aproveche para reforzar las consecuencias negativas que le producen), tengo miedo a poder coger una enfermedad grave, tengo una tos de perros…».

Es importante que seamos realistas y no «metamos miedo por meter», ya que en los jóvenes una de las características que ya hemos estudiado es el presentismo, y pensar en consecuencias a largo plazo les cuesta. Así que también les podemos enfocar en cuestiones que nos genera y que a ellos también les producirá: «me afecta mucho cuando intento hacer deporte, que me fatigo con "dos de pipas", o cuando le doy un beso a tu madre y me dice que no le gusta el aliento que desprendo».

➢ *¿Puedo fumar delante de vosotros?* En dicha pregunta hay dos cuestiones a matizar: una, el hecho de que ya está fumando, y otra si nosotros somos fumadores o no, y hemos fumado delante de ellos.

Sea cual sea su status, fumador, no fumador o ex fumador, una respuesta adecuada sería «lo que me gustaría es que no fumaras en ninguna situación, ni estando con nosotros, ni en ningún otro contexto». Estamos ante un excelente momento para apoyar esta contestación en las múltiples consecuencias que genera el consumo de tabaco y en el hecho de que con el tiempo la gran mayoría de los fumadores quiere dejarlo y ahora será más fácil.

En el caso de que seamos no fumadores, además de lo anterior, le indicaremos que no queremos que fume en casa o en situaciones que estemos juntos, ya que el humo del tabaco nos molesta (irrita los ojos, molesta la garganta, olemos mal…).

Si somos fumadores, unido al argumento anterior, tendremos que analizar si nosotros respetamos el hecho de no fumar delante de ellos; si hemos hecho esto, apoyaremos nuestra respuesta en ello, al igual que «papá o mamá no fuma delante de ti porque entendemos que ya hace suficiente mal el tabaco como para encima estar afectándote, te agradeceríamos que tú hicieras lo mismo».

Si hasta entonces hemos fumado en ambientes con él, en casa, es el momento para que se replantee que no se haga delante de otros miembros de la familia, y así poder decir: «hijo ahora que me dices esto, estoy pensando lo mal que he hecho fumando delante de ti, y desde este momento pienso cambiarlo, así que mejor que no fumemos uno delante del otro».

La última opción es normalizar el consumo en casa en situaciones en las que estemos presentes, ya que estamos aprobando este consumo y esto hará que aumente el número de cigarrillos. Con esto no estamos prohibiendo que fume, «te prohíbo que fumes» o «si te veo fumando, te doy un tortazo…», lo cual tiene poco sentido y además nula pedagogía, pero sí con una explicación bien argumentada, estamos poniendo limitaciones a la conducta.

➢ *Si sólo fumo o bebo en el fin de semana*. En esta frase se escudan muchos jóvenes para restar importancia a su conducta, pero, recordemos, los inicios siempre son así, empezar a hacerlo puntualmente y luego pasar a realizarlo de forma más habitual. Además, el fin de semana no tiene «patente de corso» para que no te puedan ocurrir consecuencias negativas por los consumos.

➢ *Es más fácil ligar si se bebe.* Éste es uno de los comentarios que circulan entre la juventud. Reestructuremos esto y aprendamos habilidades para relacionarnos, sin tener que estar tan pendientes de lo que el otro presuponemos que está pensando, es decir, no juguemos a leer la mente, ya que seguramente nos equivocaremos.

El alcohol disminuye nuestra capacidad de juicio, ya que a esos pensamientos que vienen («me va a dar boletos») les damos menos importancia, porque, hasta donde sé, el alcohol no lleva el elixir de la belleza, ¿no? De todas formas, estos esquemas de pensamiento en muchas ocasiones son fomentados por nosotros mismos: «qué van a pensar los vecinos si…»; pues la única verdad es que no tenemos ni idea.

➢ *Papá/mamá, de joven ¿te emborrachaste alguna vez?* La probabilidad de que cualquiera de nosotros en alguna ocasión hayamos bebido más de la cuenta es alta. Si no es el caso, simplemente respóndale que no y por qué: «no me he emborrachado porque no me gusta perder el control y luego pasar las consecuencias negativas de una resaca», o «porque me gusta enterarme de lo que ocurre»…

Si en su caso la respuesta es que sí, contemos que siempre ha tenido mucho cuidado con el hecho de no conducir. Por ello, incluso ahora, si sale un día y bebe algo, nunca se lleva el coche y, por supuesto, no cuente alguna borrachera recreándose en lo bien que lo pasó y todo lo que se rio, mostrando añoranza por esos tiempos y esas sensaciones.

➢ *Los porros no son una droga*. Como ya hemos detallado en el primer capítulo, los derivados del cannabis son una droga. Dicha confusión viene de cuando se hablaba, y todavía parte de la sociedad lo hace, de la inadecuada clasificación de las drogas en duras y blandas.

Existe una creencia errónea en parte de la población de que el consumo de

derivados del cannabis no supone riesgos para la salud. Sabemos que el principio activo el THC tarda en eliminarse del orden de una semana, y en consumidores habituales puede ser de más de un mes, con lo que al estar en nuestro organismo puede afectar en tareas como la concentración, la atención, la memoria…, cuestiones muy importantes en estos años para los estudios.

Otro factor que ha contribuido a este error es que al ser una droga natural pensamos que es inocua. Sobre ello debemos decir que el hecho de que sea natural no quiere decir que no provoque consecuencias negativas en nuestro organismo, también son naturales las setas alucinógenas y hay mucha gente que ha tenido graves problemas por su consumo.

➢ *Las «pirulas» son muy divertidas, ayudan a bailar y no generan problemas*. En el argot, con esta denominación nos estamos refiriendo a las drogas de síntesis, las cuales, por su marketing tan atractivo de colores, diseños y nombres llamativos, hacen que muchos jóvenes las identifiquen como sustancias inocuas.

Son sustancias químicas de las que desconocemos su composición, dado que se utilizan muchos compuestos para adulterarlas; por ello, no se es consciente de los efectos que pueden generar, entre ellos daños en nuestro sistema nervioso central, generando posibles trastornos psíquicos y orgánicos, además del propio deterioro de la vida familiar, social y laboral/estudios.

➢ *No será tan malo si casi todo el mundo lo consume*. En una conferencia que daba en un colegio para los alumnos, un joven refirió la anterior frase en relación al consumo de cocaína. Traté de explicarle que al principio no se suele sentir efectos tan adversos, aunque no quiere decir que no se corran riesgos desde el primer consumo, pero con el tiempo, inexorablemente, van apareciendo consecuencias negativas que en muchos casos resultan realmente funestas.

Aunque la anterior cuestión tiene su fuerza como explicación a «no merece tanto la pena que la consumas», hubo otra contraargumentación que resultó aplastante y que le dejó pensativo en relación a sus palabras. Mi pregunta fue: «¿cuánta gente crees que entre 15-65 años la han consumido en el último año?». Su primera respuesta fue «¿aunque sea una sola vez?», «sí, nos vale con una sola vez» —espeté—, «pues más de un 50%»; «¿me puedes precisar más?» —insistí—, «pues yo diría que por lo menos un 60%» —dijo muy convencido—. Cuando, con los datos en la mano, le comenté que con una muestra de más de 22.000 personas de todo el territorio nacional lo había consumido un 2,3% en los últimos 12 meses se quedó «con la boca abierta», y eso —le comenté— que «tenemos el nefasto dato de ser uno de los países que está a la cabeza del consumo de cocaína a escala mundial».

Con este ejemplo podemos apreciar cómo una de las cosas que hacemos cuando realizamos una conducta que en nuestro fuero interno pensamos no es muy correcta es

magnificar el número de personas que «al igual que yo, lo hacen también». De esta forma, normalizamos lo que hacemos, aunque una parte de nosotros nos diga que es inadecuado, pero el razonamiento para este chaval era: «si lo hace un 60%, ¡leche!, no será tan malo ni tan extraño que yo lo haga…»:

- *La cocaína ayuda a animarse y estar más de marcha*. La cocaína tiene unos efectos estimulantes que duran poco tiempo, unos treinta minutos; después, aparece justo el efecto contrario (depresión, cansancio…). Si quieres seguir manteniendo ese efecto, tienes que estar consumiendo de forma continua, con los riesgos que esto entraña de ir produciendo adicción o una sobredosis.
- *La cocaína es fácil de controlar*. Hablar de drogas y control es totalmente incompatible, por mucho que los consumidores afirmen lo contrario, y con la cocaína es especialmente complicado, aunque, como hemos dicho, lo escucharemos en multitud de ocasiones como una forma de justificar su consumo.
- *Cómo se consume tal sustancia.* Entendemos que es una información cuyo conocimiento carece de importancia, por lo que mejor aprovechemos para contarle los efectos adversos que genera su consumo y, en todo caso, preguntemos: «¿por qué deseas saberlo?». Su respuesta nos dará pistas hacia dónde dirigir nuestra contestación. Puede que sea simple curiosidad, que haya oído que un amigo o conocido la ha consumido o que incluso tenga pensado consumirla.

Como hemos visto, la mayor parte de las cuestiones que pueden plantearnos se centran en estos grandes bloques:

- Información básica; por ejemplo, qué es una droga.
- Información sobre sus causas. Pretenden saber por qué se consumen las drogas; por ejemplo, por qué bebes si dices que es malo.
- Información sobre los efectos. Quieren saber lo que genera en el organismo y también a nivel psicológico y social; por ejemplo, si te pasas bebiendo, qué puede pasarte.
- Información sobre las consecuencias. Qué les ocurre a los que consumen drogas; por ejemplo, cuándo se produce una sobredosis.
- Información sobre permisibilidad. Quieren conocer hasta qué punto les va a estar permitido ciertas conductas por sus padres o madres; por ejemplo, «¿puedo beber delante de ti?».
- Información sobre aspectos legales. Qué es legal hacer y qué no; por ejemplo, «¿está permitido beber alcohol en la calle?».
- Información sobre su curiosidad en relación a sus padres; por ejemplo, «¿a qué edad empezaste a beber alcohol?».

3. LO QUE DICE LA SOCIEDAD

En este apartado vamos a recopilar algunas de las cuestiones que más suenan a nivel social y que no por ello, como veremos, se ajustan a realidad:

➢ *Con el tabaco se adelgaza*. No puedo negarles que fumar produce un gasto calórico y que cuando se abandona, de forma inicial, puede aumentar los niveles de ansiedad; esto, mal canalizado, produce en ocasiones picoteos de alimentos con alto contenido calórico.

Si aumentamos un poco nuestro nivel de actividad deportiva, no tiene que convertirse en un gran deportista, si no lo desea, simplemente aumente ligeramente, si antes no hacía nada. Ahora dé un pequeño paseo o suba y baje las escaleras de su casa.

Si le añadimos una alimentación adecuada y por último aprendemos alguna técnica sencilla de relajación, como hacer una serie de respiraciones profundas, para combatir ese posible aumento de ansiedad. Con todo ello les aseguro que no tiene por qué aumentar su peso.

➢ *Cuando fumas un cigarrillo te relajas*. El tabaco es un estimulante, por ello sabemos que no tiene esas propiedades relajantes que le conferimos. Lo que sí ocurre es que los fumadores cuando fuman un cigarrillo reducen los síntomas del síndrome de abstinencia.

También hay otro factor que contribuye, y es que han asociado fumar un cigarrillo con tranquilizarse. Hay pacientes que me dicen: «cuando tengo un problema en el trabajo me ayuda el cigarro». Si vemos lo que hacen, en realidad es una estrategia que sin el cigarrillo funcionaría perfectamente. Salen del lugar de trabajo, bajan a la calle, muy habitualmente con un compañero, es decir, se distancian del núcleo del conflicto, se fuman un cigarro mientras charlan, con lo que están distrayendo su atención, y se relajan momentáneamente. Les aseguro que no es el efecto del cigarro, sino los componentes que le añadimos mentalmente.

➢ *Ser joven equivale a salir y tomar copas*. Esto es un mensaje muy repetido: «ya no puedo beber como cuando era joven». También cuando pedimos una cerveza sin alcohol y algún amigo te dice entre risas: «como se nota que ya estás mayor». Y qué tendrán que ver «los huevos con las témporas», ¿no cree? Tengamos en cuenta que ser joven equivale a muchas cosas y no a beber o no hacerlo.

➢ *No es tan importante beber, sino saber hacerlo*. Cuántas veces ha escuchado esta frase lapidaria, le aseguro que yo muchísimas: «el problema es que no sabe beber».

Nos encontramos con una gran contradicción que tenemos la población, pensar que alguien que es capaz de beber mayor cantidad de alcohol sin que se le noten aparentemente efectos por su consumo quiere decir que no está teniendo problemas. Lo único que se está manifestando es que su nivel de tolerancia es más alto, es decir, puede consumir una mayor cantidad sin que le haga efectos aparentes, y digo «aparentes» porque realmente en el organismo le está afectando. Cuando esto se consigue es porque se está «entrenando» mucho y este tipo de entrenamiento les aseguro que no es el más adecuado.

➢ *Cuando se tiene un problema, por qué no ahogarlo con alcohol*. Comentarios como «tómate una copita, que con la que estás pasando te vendrá bien», «te pillas una buena cogorza y ya verás como todo se pasa»…, y así un sinfín de más expresiones; le suenan, ¿verdad?

Éstas y otras cuestiones han contribuido a la concepción errónea de que el alcohol ayuda a superar los problemas, cuando la realidad es bien distinta, dado que el alcohol te hace olvidar en el corto plazo, es decir, mientras dura el efecto de la embriaguez, pero posteriormente el problema inicial ahí continúa y probablemente tenga otros nuevos que se le hayan generado por haber bebido. Uno seguro será las molestias por la resaca, pero podrá haber más, generados por acciones que haya llevado a cabo mientras estaba bebido, de las cuales es probable que se arrepienta.

Por todo ello, parece que consumir alcohol, como forma para resolver conflictos, es un mal negocio, ya que agregamos y además no aprendemos estrategias adecuadas para afrontar situaciones difíciles.

➢ *Las cosas importantes hay que bañarlas con alcohol*. Celebraciones y alcohol son dos compañeros inseparables, si no, lea los siguientes ejemplos: cuando se casó, seguramente se bebió alcohol; en navidades se brinda con alcohol; si han realizado celebraciones por el nacimiento de sus hijos…, es muy probable que el alcohol haya estado por medio; cuando acabó la carrera, puede que para celebrarlo bebiera alcohol, y así un largo etcétera.

Además, lo vemos continuamente; así, si nuestro Fernando Alonso queda entre los tres primeros, le veremos bebiendo cava y bañándose en él. Cuando la selección española de fútbol ha ganado, vemos a los jugadores con las botellas… Pero no sólo ocurre a este altísimo nivel; si un equipo salva la categoría, habrá un festín de alcohol, y así, probablemente por imitación, si nuestro equipo de amigos que está en tercera regional pasa a segunda, pues imitamos dicha conducta y brindamos y bebemos cava, eso sí más económico.

La cuestión que les planteo es si el alcohol realmente hace que el evento sea más especial; entiendo que no, que lo especial es que Alonso haya ganado la carrera, que hemos pasado a segunda regional y estamos dándonos abrazos por el

esfuerzo realizado y la recompensa obtenida, etc.

➢ *Cómo todos los jóvenes beben, no se puede hacer nada*. Asumir esto es falso y supone una rendición. No todos los jóvenes beben, aunque es cierto que el porcentaje, por lo que hemos visto, es alto y preocupante. Seguro que después de leer este libro puede decir alto y claro: «¡se pueden hacer cosas!».

➢ *El alcohol ayuda a entrar en calor*. Ésta es otra afirmación muy extendida que tampoco se ajusta a realidad. Cuando se ingiere alcohol es cierto que se produce una sensación momentánea de calor, esto sucede por el hecho de que su ingesta produce vasodilatación y por ello la sangre se dirige hacia la superficie de la piel. Al poco tiempo, la temperatura interior desciende, por lo que se siente más frío. Esto hace que en situaciones en las que una persona se encuentra gravemente embriagada lo que debemos hacer es abrigarla y proporcionarla calor, y nunca, como popularmente se piensa, darle una ducha fría para que se espabile.

➢ *Los porros tienen efectos terapéuticos, por lo que no serán tan malos*. Siguiendo dicha afirmación, también podríamos decir lo mismo de la heroína, dado que es un derivado opiáceo y existen medicamentos utilizados desde un contexto médico que son derivados del opio, como la morfina, la codeína…

Respecto al cannabis, su uso terapéutico se hace de una forma controlada y nada tiene que ver con el consumo recreativo:

➢ *Las drogas de diseño son modernas*. Lo único moderno son los nombres que se acuñan y los logotipos, colores y combinaciones explosivas que se hacen con ellas. Sabemos que son conocidas desde hace muchos años.

➢ *Las drogas de diseño no generan dependencia*. Cuando hablamos de dependencia no podemos quedarnos en la visión simplista de que lo que genera dependencia es lo que necesitamos físicamente. Por ejemplo, cuando descienden los niveles de nicotina, el fumador tiene una necesidad física de esta sustancia, pero también sabemos que después de pasado el síndrome de abstinencia también existe esa dependencia de la que hablan muchos fumadores que se considera psicológica, emocional…

Así, sabemos que las drogas de diseño tienen el riesgo de desarrollar una posible dependencia psicológica, emocional, social…, ya que llega un momento en el que la persona «no sabe divertirse» si no es consumiendo esa droga, o le supone un grave problema relacionarse, ligar, etc., en ausencia de dichas sustancias.

➢ *La cocaína es una droga que no genera problemas*. El hecho de que el consumo de cocaína se extendiera después de la lacra que supuso la heroína y su consumo

empezara por clases sociales altas, hizo que se pensara que era una droga «limpia». A esto también contribuyó el hecho de que durante un cierto tiempo no se observaran los efectos tan graves que produce.

Actualmente existen datos demoledores para romper este mito. La mayor demanda de tratamiento por problemas de drogas se produce por alcohol y cocaína, y añadido a lo anterior existen problemas legales como peleas y agresiones, conflictos y rupturas familiares, accidentes laborales, reducción de rendimiento académico, muertes por sobredosis, etc. Si esto no son problemas, «que venga Dios y lo vea», y les aseguro que si profundizamos más podríamos hablar de muchas otras consecuencias.

➢ *La cocaína mejora las relaciones sexuales*. No se deje engañar con este falso mito, ya que el consumo habitual de esta sustancia disminuye el deseo sexual y genera problemas de erección y eyaculación, pudiendo llegar en algunos casos a producir infertilidad y disfunción eréctil.

Hay personas que siguen afirmando que les mejora las relaciones. Con lo comentado en el anterior párrafo, vemos que esto no es así, pero incluso en el momento del consumo, puede favorecer las fantasías por el efecto desinhibición. Como refieren muchos pacientes, al fin y al cabo dificulta la consumación del acto.

4. MENSAJES DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación ejercen una influencia tremenda sobre nosotros. En segundos y sin movernos nos sugestionan sobre productos, formas de actuar, etc., que «venden» como totalmente necesarios.

En nuestros días esto se potencia con las nuevas tecnologías. De esta forma, nos encontraremos mensajes que tratan de luchar contra el inicio en el consumo, por ejemplo, cuando nos ponen un anuncio realizado por la Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD), y nos hacen reflexionar sobre los riesgos, ya sea del consumo de una sustancia o de actitudes incívicas al volante, en el caso de los anuncios de la Dirección General de Tráfico (DGT). Sin embargo, tenemos como contrapartida los que incitan al consumo, por ejemplo, cuando en una rueda de prensa de un entrenador o futbolista aparece una marca de cerveza, una casa de apuestas, etc.

Hasta hace unos años ha sido habitual encontrarnos anuncios en diferentes medios (prensa, radio, o televisión) de alcohol o tabaco. Es más, multitud de eventos deportivos han estado patrocinados por marcas de alcohol y tabaco. Por suerte, con los cambios en la legislación española, esto se ha ido regulando. Imaginemos el mensaje que llega a la juventud: un evento deportivo, algo positivo para la salud, como el deporte, y por otro lado se esté incitando al consumo de sustancias, contradictorio, ¿no?

En relación al alcohol y el tabaco, aparecen reflejados en nuestro cine, series

televisivas, etc. Hay multitud de escenas en la que el protagonista sufre un evento negativo, como, por ejemplo, un desengaño amoroso, y en la siguiente escena se le ve bebiendo junto a un amigo. Hay series de éxito donde el principal público objetivo son jóvenes en las que lo anteriormente referido lo vemos en más de una ocasión.

Imaginemos que sentimos atracción hacia su personaje televisivo y lo que el modelo muestra es «si tienes un problema, cógete una borrachera y así olvidarás tus penas».

Existen modelos deportivos que tienen una influencia importante en nuestros hijos. Por ejemplo, cuando quieren imitar la forma de celebrar un gol de su futbolista favorito, su peinado… Dichas personas han de tener cuidado, porque son modelos sociales, cuando lo que hacen son conductas inadecuadas (peleas, protestan, escupen…), pues si lo hacen ellas, entonces no estará tan mal; es un razonamiento.

Para terminar este punto, piense cómo los publicistas nos han hecho creer cuestiones como que nos podría crecer el pelo, que tomando tal yogur vamos a quedarnos como la estupenda modelo que vemos, que ingiriendo tal bebida de pronto nos van a llover chicas del cielo…

4

CÓMO ACTUAR ADECUADAMENTE

1. PADRES Y ADOLESCENTES

La adolescencia tiene su marca física. En el caso de las mujeres comienzan con la menstruación y otros cambios como la aparición de vello púbico…, pero estos cambios no tienen por qué venir acompañados de una evolución psicológica que nos haga ya ser autónomos en la vida.

Es la etapa en la que se deja de ser niño pero todavía no se es adulto, y se lleva aparejada una búsqueda de la identidad personal, con cierta dosis de inconformismo, lo que conlleva que se rechacen normas y valores de los padres y en general de los adultos. Durante dicha época se van incorporando nuevos valores, conductas diferentes y se afrontan situaciones distintas con una mayor carga de responsabilidad.

La mayoría de los manuales nos dicen que esta etapa se caracteriza por la adquisición de la independencia. Por mi parte, debo decirles que no estoy de acuerdo del todo, porque desde bien pequeños luchamos por aumentar nuestra autonomía, como, por ejemplo, cuando empezamos a caminar y no queremos ir en el carrito, o cuando deseamos ser independientes para dirigirnos a donde pretendemos sin las «cortapisas» necesarias de papá o mamá; o con diez años cuando empezamos a ir solos a comprar el pan…, con lo que entiendo que la independencia es algo progresivo, aunque durante la adolescencia es más llamativo.

El grupo de iguales toma una gran relevancia, dado que es uno de los espacios de socialización y donde aprenden a relacionarse con los demás, por lo que tratan de encontrar espacios propios para distanciarse del mundo de los adultos. Por ello, observará que ya no les gustará tanto hacer visitas familiares, ir con su familia a hacer actividades, etc., aunque si les resultan atractivas y tratamos de ajustarlas también a sus nuevas necesidades, no tiene por qué existir una negación hacia todo lo que planifiquemos. Por ejemplo, si quedamos con amigos o familiares que tienen hijos de su edad o si realizamos una actividad que les motive, tendremos más probabilidad de que participen de ella.

Ya hemos mencionado en el capítulo anterior que es muy probable que durante esta época surja una pregunta de lo más comprometida: «¿y tú papá/mamá, has probado alguna vez…?». ¿Qué hacemos, miramos para otro lado, fingimos no haber oído tal pregunta?... Si estamos pidiendo que sean sinceros con nosotros, parece lógico que nosotros también deberíamos serlo, ¿no? Mentir no será la respuesta más adecuada, ya que probablemente al final le pillarán, ya sabe el refrán «la mentira tiene las patas muy cortas»; en cualquier momento, en una reunión en casa con amigos, alguien puede decir «¿te acuerdas cuando tomamos…», con lo que es muy probable que al final salga a la

luz, y, además, cuál será entonces su fuerza para solicitar sinceridad, me da que muy poca de cara a su hijo.

Lo más acertado es reconocerlo poniendo el foco en que en esos momentos no tenía suficiente información de los riesgos que entrañaba ese consumo. Ser sincero no equivale a «colegueo» y empezar a contar sus «aventuras», como si de un amigo se tratara. Somos padres y eso implica que no somos ni colegas ni amigos de nuestros hijos, no nos equivoquemos.

2. CÓMO SABER SI CONSUMEN

Llegados a este punto, es el momento de hacernos con una buena lupa, una gabardina larga para que no nos pillen si les seguimos y, por supuesto, tener todo un laboratorio en casa para analizar la orina y el sudor de nuestros hijos para ver si hay restos de alguna sustancia. Así que a comprar el «instrumentario» del buen detective. ¡Pare un momento!, que estoy bromeando y precisamente parodiando en lo que no debemos convertirnos. Somos padres, no detectives profesionales, así que asumamos nuestro rol, que ya con él tenemos más que suficiente como para meternos en otros más.

Cuando doy algunas de mis conferencias en colegios y charlo con los padres para orientarles, muchos me dicen «muy bien, dejamos atrás la lupa, la gabardina…, pero díganos una lista de aspectos que sean evidencias de que mi hijo consume o no una determinada sustancia», y, claro, en ese momento les digo que a esa pregunta no les puedo responder de forma taxativa; ahora verá por qué.

Cuando tratamos con seres humanos no siempre dos más dos es igual a cuatro; me explico. Nuestro hijo llega a casa con los ojos rojos, ¡ya está!, entonces ha estado fumando porros o bebiendo. Bueno, pues ese dato en sí mismo no es concluyente, porque puede ser que tenga alergia, que haya estado llorando o simplemente que haya estado en la piscina y no llevaba gafas; así que, lo siento, pero nos tenemos que olvidar del libro de recetas. Lo evidente es que con todo lo que ha leído y va a seguir leyendo tiene más información para poder ver si hay posibles consumos, porque es más la suma de diferentes factores que sean mantenidos en el tiempo que una cuestión puntual.

Seguro que más de uno de ustedes, queridos lectores, se ha visto tentado e incluso lo ha llegado a realizar; me refiero a investigar a sus hijos. Ha mirado su correo, le ha seguido para ver dónde va, ha hecho un registro profundo de su habitación… y puede que les haya salido bien, es decir, que no le «han pillado». Pero pongámonos en el hipotético caso de que somos descubiertos, pues complicado lo vamos a tener para recuperar la confianza, para establecer una comunicación clara y abierta…, así que no sólo se fije en el corto plazo, «me entero de…», plantéese que esto es una carrera de fondo y aunque tropecemos con una valla, mejor que estemos preparados para saltar las siguientes.

Aun con todo ello, le voy a facilitar una serie de conductas características de que pueden estar consumiendo alguna sustancia, pero, ¡ojo!, muchas de las cosas que voy a contarle pueden ser el resultado de que está enamorado, preocupado por alguna situación con sus amigos/as, etc:

- ➢ Mostrarse poco comunicativo.
- ➢ Manifestar apatía, desgana.
- ➢ Evidenciar ansiedad, depresión.
- ➢ Alteraciones en el sueño.
- ➢ Pérdida de apetito o atracones voraces de comida.
- ➢ Abandonar hobbies, y de forma especial los ligados a la actividad deportiva.
- ➢ Descenso significativo, de forma súbita, en el rendimiento académico, con desinterés por los estudios.
- ➢ Discusiones, conflictos con amigos y cambio de grupo.
- ➢ Cambios bruscos de humor, incluso con accesos de irritabilidad y agresividad.
- ➢ No prestar atención a las conversaciones.
- ➢ Ausencias de casa de uno o dos días sin ningún motivo seguidas de períodos de sueño muy extensos.
- ➢ Aumento repentino de los gastos económicos sin causa aparente.

Seguro que lo ha leído con rigurosa atención. Es probable que lo haya hecho en más de una ocasión, pero, por favor, recuerde, el hecho de que presente algún síntoma no es un factor determinante de que su hijo esté consumiendo, ya que puede mostrarse apático, decaído por haber tenido un desengaño amoroso, etc. Así que seamos cautelosos y no nos precipitemos.

Añadido a lo anterior, hay cuestiones que nos ayudan a saber sobre nuestros hijos sin necesidad de ser inspectores. Trate de conocer a sus amigos. Para ello es positivo fomentar alguna actividad en casa, por ejemplo, que vengan a ver un partido y se piden unas pizzas, aprovechar para que se echen unas partidas en la Wii…, invitar a dormir a algún amigo a casa, etc. Dichas acciones nos permiten estar en contacto con los padres de sus amigos, buena ocasión para tener conversaciones con ellos y testar lo que también están viendo.

Por otro lado, los profesores pasan mucho tiempo con ellos y, además, en un contexto distinto, por lo que para cualquier información que nos faciliten debemos tener las «orejas bien abiertas», y digo esto, «abiertas» a otra información que en ocasiones no cuadra con lo que nosotros creemos, vemos, o incluso queremos ver, lo cual nos puede servir para charlar con nuestro hijo.

3. CÓMO ACTUAR COMO PADRES FRENTE A LAS DROGAS

A estas alturas del libro tendrá claro que como padres tenemos un papel importante en la prevención del consumo de drogas de nuestros hijos, que a grandes rasgos podemos dividir en dos: por un lado, fomentar valores, conductas y habilidades que les ayuden a no consumir, y por otro lado, minimizar la influencia que suponen ciertas cuestiones que aumentan la probabilidad de que nuestros hijos consuman.

Seguidamente vamos a desarrollar los dos aspectos anteriormente mencionados para que, de forma ilustrativa, quede más claro. Algunas de las cuestiones que se indican ya han salido en algún momento, pero me parece útil que las tenga recogidas ahora en este punto, así que permítame estas sugerencias en forma de catálogo:

- ➢ Evite actitudes tolerantes hacia cualquier tipo de consumo, ya que serán interpretadas como un permiso, más o menos claro, para realizarlo, así que desechemos frases como «por unas copitas no pasa nada».
- ➢ Ya que no puede prohibir el consumo de sustancias (tabaco, alcohol…) a su hijo, sí es conveniente que como norma establecida exista que no se consuma en casa, aun cuando haya sido claro en la recomendación de que lo conveniente es que tampoco lo haga fuera.
- ➢ No consuma ningún tipo de sustancia en presencia de su hijo, o al menos trate de hacerlo en el menor número de ocasiones posibles.
- ➢ Hable abiertamente con él sobre posibles situaciones que les surgirán relacionadas con el consumo: «si tu mejor amiga te dice que te fumes con ella un cigarro, qué piensas decirle». De esta forma, ya está preparado para algo que hay probabilidad de que ocurra y ya ha ensayado una respuesta, en la que es importante que destaquemos su libertad para elegir lo que le conviene por encima de presiones.
- ➢ No sea alarmista, pero sí realista al informarle de los riesgos que suponen los consumos de ciertas drogas. Con los conocimientos que está adquiriendo, transmítalos sin exagerarlos, ya que si no su mensaje no resultará creíble. Piense que su hijo también puede informarse y consultar manuales, y si ve que exagera, no sólo será un problema el hecho de que no le llegue este mensaje, sino que corremos la alta probabilidad de que otros tampoco le lleguen, ya que tendrá en mente «mis padres se dedican a contar rollos…».
- ➢ Conozca a su grupo de amigos, muestre interés por las actividades que realizan, pero, ya sabe, no como un interrogatorio que se le hace a un «detenido».
- ➢ Cuéntele cosas a su hijo sobre usted, no es una debilidad mostrar cómo se siente; por ejemplo, «hoy he tenido un día complicado porque… y me siento algo triste». De esta forma, favorecerá un espacio de mutua confianza, ya que facilitará la comunicación con él y la posibilidad de que le cuente más cosas.
- ➢ Saque temas de conversación y discutan sobre ellos; por ejemplo, algo que sale en un telediario, una noticia curiosa o cuestiones que puedan preocuparles, como la situación de sus amigos, los estudios…

- Muestre cercanía y sea accesible, ya que ambas cuestiones serán excelentes fuentes para que su hijo se comunique con usted.
- Establezca unas normas familiares en cuanto a horarios, responsabilidades, etc. Éstos son importantes que sean cumplidos y que exista un razonamiento con su hijo sobre el porqué de su existencia; por ejemplo, si tiene que hacer su cama cada mañana, indíquele que es positivo que todos colaboren con las tareas domésticas, dado que no es justo que una persona tenga que asumir toda la responsabilidad, y además lo adecuado de que vayan adquiriendo autonomía.
- Es importante que nuestro hijo sea conocedor de que tiene nuestro apoyo y que aun cuando en algo no estemos de acuerdo va a contar con nuestro cariño. Les aseguro que dicho apoyo emocional facilita mucho las cosas.
- Tan inadecuadas son posiciones excesivamente permisivas como autoritarias; es importante estar en un punto de equilibrio.
- Refuerce su autoestima valorándole tal y como es, con sus potencialidades. Para ello también debe valorar sus esfuerzos por encima incluso de los resultados, ya que éstos en ocasiones pueden depender del azar. Si, por ejemplo, para un examen hemos visto que se ha estado preparando duro, que ha consultado libros, ha preguntado y ha realizado un gran esfuerzo, aunque luego la nota no sea la que esperábamos, será conveniente indicar: «hijo, has realizado un gran esfuerzo, estoy orgulloso y convencido de que si sigues así para el siguiente saldrá mejor». Después de esta afirmación será más sencillo educar sobre los fallos que hayan existido, «pero es importante que te fijes en los errores y en lo que creas que puedas corregir a la hora de estudiar, para sacar un aprendizaje para la próxima vez…».
- Transmítale valores saludables y positivos para su crecimiento como persona. La importancia de la amistad, el respeto a la diversidad, la libertad de elección por encima de la presión grupal, la familia como apoyo, la capacidad de superación, el esfuerzo personal y la gratificación que supone conseguir lo que nos hemos propuesto, etc.
- Enséñele a afrontar situaciones de estrés con herramientas que nada tengan que ver con el consumo de sustancias, por ejemplo, respirar, realizar una actividad física, analizar las ventajas e inconvenientes de decisiones que vayamos a tomar para ser firmes, es decir, sin el recurso de la herramienta rápida e inadecuada del consumo.
- Encauce a su descendiente a disfrutar de su tiempo libre planificándolo y transmitiendo la importancia que éste tiene en su vida, introduciendo actividades saludables.
- Informe de forma objetiva a su hijo sobre las drogas; no se trata de dramatizar, sino simplemente de dar argumentos sobre cuestiones en las que debe estar formado.

➢ Fomente hábitos beneficiosos, dieta saludable, pautas adecuadas de sueño, ejercicio físico…

4. CÓMO ACTUAR ANTE LOS PRIMEROS CONSUMOS. QUÉ HACEMOS SI NO QUIERE DEJARLO

Cuando hay consumos en nuestros hijos o, es más, éstos son mantenidos y no hay indicios de que deseen dejar de hacerlo, muchos padres y madres me han indicado que les genera una situación de indefensión que les produce un sentimiento de bloqueo: «y ahora, ¿qué hago?».

No puedo dejar de reconocerle que nos encontramos en un momento complejo, pero no por ello vamos a esconder la cabeza, ya sabe eso de meternos en nuestro caparazón como las tortugas y aplicar: «esto no puede ir conmigo»; no funciona, como ya hemos dicho. Estas situaciones son muy convenientes que las manejemos adecuadamente.

Imagine que descubre que su hijo, «su pequeño», está fumando o se ha iniciado en el consumo del alcohol. Seguramente lo primero es que será un choque para usted; por ello, no actúe en caliente. Como hemos oído muchas veces antes de decidir una acción, es mejor reflexionar y no precipitarnos, porque llegaremos a mejores soluciones. Esto se lo digo fundamentalmente para que no recurra a castigos exagerados, dado que si su respuesta emocional está alterada, sus acciones estarán sobredimensionadas y puede que diga cosas que luego seguramente no va a cumplir: «te vas a quedar sin salir durante seis meses». ¡Cuidado con los castigos físicos!, con violencia poco vamos a solucionar; además, el modelo que le estamos enseñando a nuestro hijo es que las cosas se resuelven a «tortas», algo nada pedagógico. Tampoco son recomendables los castigos psicológicos: «ya sabía yo que en ti no se puede confiar para nada», «es que eres tonto y te dejas llevar por el primero que te dice…», etc. Piénselo, ¿realmente cree que así vamos a solucionar algo?, sinceramente, la sensación es que nos estamos desahogando, así que mejor hágalo luego con un amigo, pero afrontemos adecuadamente la situación.

Tampoco es buen momento para las «culpas» a nuestro hijo, a nosotros mismos, a otros chicos, al otro miembro de la pareja o, si estamos separados, a mi ex…Pongamos ejemplos: «no tienes ni idea de lo que estás haciendo, nos estás enterrando en vida» (culpable el hijo); «si yo hubiera actuado de otra forma esto no habría pasado» (autoculpa); «pero si mi hijo es estupendo, el problema son las malas compañías» (culpables los otros amigos); «si hubieras sido más rígido con tu hijo no estaría pasando esto» (culpable el otro miembro de la pareja)…

Recuerde que todos los factores son sumativos, pero hay cuestiones que se escapan a nuestro control, y aunque lo hagamos muy bien existe la posibilidad, es cierto que mucho menor, pero la hay, no le puedo engañar, de que su hijo consuma sustancias. Así que los factores anteriores de la culpa no se ajustan a la realidad y sobre todo en nada ayudan

para afrontar la situación que tenemos «entre manos».

Después de lo anteriormente afirmado, no pretendo describirles que se muestren indiferentes. Hay padres que comentan: «pues hacemos como que no ha pasado nada y no le damos mayor importancia». No creo que ésta sea la mejor solución, ya que, dentro del interés que tenemos por nuestros hijos, por qué no se lo vamos a hacer saber sin obviamente hacer un drama, aunque sí con la lógica preocupación. Si esto no lo hacemos, puede pensar: «mis padres pasan de mí, les da igual que…».

Estamos ante un buen momento para hacer una labor educativa sobre cuestiones que ya conocemos al haber leído este libro: indagar qué le ha llevado a hacer estas pruebas e indicar que así es como uno empieza y luego cuesta más parar cuando quizá ya lo deseamos y estamos atrapados por la sustancia.

Si tenemos claro que se están produciendo consumos, le recomendamos que tenga en cuenta estas pautas:

- ➢ No es buen momento para sentarse a hablar cuando está bajo efectos de alguna sustancia, ya que es muy probable que no recuerde cuestiones que le hayamos dicho actúe a la defensiva…, piense que está bajo los efectos de algo que altera nuestras capacidades, así que busque un momento idóneo en los días posteriores, sin dejarlo pasar y en el que puedan hablar sin interrupciones.
- ➢ Un grave error es atribuir el consumo a causas externas (mala influencia de sus amigos…), ya que esto lo que hace es quitarle toda la responsabilidad a su hijo.
- ➢ No caigamos en interrogatorios «policiales», lo importante es mostrarle nuestra preocupación y el deseo de conocer las causas de su comportamiento.
- ➢ Huyamos de caer en los extremos de negar el problema: «es imposible que mi hijo consuma…», o, por el contrario, en la dramatización: «hay que ingresarle en un centro para su tratamiento».
- ➢ Déjele claro que su máxima preocupación está en su bienestar y su salud.
- ➢ Recuérdele que todo acto suele tener sus consecuencias.
- ➢ Intente transmitirle que está ahí para tratar de ayudarle en lo que necesite y que puede recurrir a usted para que le asista, le oriente…
- ➢ Si no se siente seguro, puede ser un buen momento para asesorarse de un profesional que valore el afrontamiento de la situación.

  Trate de que le quede la sensación de que sus acciones han ido dirigidas hacia un objetivo, con lo que al menos pueda pensar «lo he hecho lo mejor posible», y no «me he pasado cien pueblos y se me ha ido de las manos la situación con lo que he dicho o hecho, por lo que estoy profundamente arrepentido».

  A modo de resumen, cabe indicarle que hay una serie de pautas que nos ayudan a la resolución del problema y, sin embargo, existen otras que probablemente harán que agravemos la situación si está consumiendo.

Actitudes positivas

- ➢ Muéstrese dialogante para que valore qué le llevó a consumir: «qué crees que te ha conducido a acabar consumiendo»…
- ➢ Manifiéstele su afecto por ser su hijo, independientemente de que también le diga que no está de acuerdo con sus conductas: «siempre vas a contar con mi amor como padre/madre, aunque me preocupa que estés consumiendo… y que puedas llegar a tener problemas».
- ➢ Hágale entender que están ante una situación problema y no que su hijo es una persona problemática: «dado que estás consumiendo…, qué podemos hacer para resolverlo». Así, entre ambos, pueden buscar soluciones, en lugar de indicarle: «es que siempre has sido un niño problemático».
- ➢ Favorezca que pueda acercarse a su hijo como un vehículo de ayuda y no como alguien a quien teme ante posibles represalias.

Por el contrario, existen algunas *actitudes que poco o nada contribuirán a la búsqueda de soluciones*. Se las planteo a modo ilustrativo para que las tenga en cuenta y en la medida de lo posible trate de evitarlas:

- ➢ Culpabilizarles: «con todo lo que he hecho por ti y ahora esto es lo que me devuelves…».
- ➢ Criticar de forma violenta sus conductas: «eres tan estúpido y tan inconsciente que tenías que acabar consumiendo…».
- ➢ Acusarle, mostrarle una amplia desconfianza hacia sus verbalizaciones y sospechar de cada cosa que hace, ya que esto lo único que hará es alejar a su hijo: «no contestabas el teléfono porque estabas drogándote…».
- ➢ Mostrar desesperación, ya que debemos tener en cuenta que no toda persona que prueba una droga acaba teniendo problemas con ella. Es cierto que es un primer paso, pero no es suficiente, dado que tienen que juntarse más condiciones, pero obviamente es necesario para acabar con un posible cuadro adictivo: «esto es un drama, has consumido…, ya no vas a salir de esto…».
- ➢ Convertirnos en su «sombra»: «pues si te he perseguido es porque no me fío de lo que estás haciendo con tus amigos».
- ➢ Recurrir al castigo como método para que deje de consumir: «te quedas sin utilizar el móvil como castigo por haber…»

  Recuerde que el hecho de que haya consumido algo no implica que sea un adicto, hay una gran diferencia entre hacer un uso ocasional de una sustancia y ser dependiente de ella. No por ello carece de importancia, ya que hacerse adicto es un proceso y, como no podía ser de otra forma, se inicia con estos primeros consumos.

5. GESTIÓN DEL TIEMPO LIBRE

El ocio es el tiempo que dedicamos a actividades que nos resultan reforzantes y tiene una gran relevancia en nuestro desarrollo personal y social. Para los jóvenes tiene una trascendencia extra, puesto que alimentan necesidades que tienen, como relaciones afectivas, socialización, identidad personal…, por ello es muy importante que cuenten con estos espacios y que no sean tiempos para la realización de actividades poco saludables.

La educación no debe limitarse a los estudios, hábitos familiares, etc., los cuales son muy relevantes, pero también hemos de poner énfasis en fomentar actividades de ocio saludables, y qué mejor forma que desde pequeños las vayamos realizando.

El alcohol se ha convertido en un elemento asociado al tiempo libre y al ocio en los jóvenes, siendo una de sus principales ofertas la relacionada con su consumo. Así, se estima que en torno a un 60% del dinero que se gastan se destina a consumo de alcohol. Esto hace que para seguir esta ilógica moda, muchos jóvenes sientan que estarán apartados si no hacen lo mismo.

Por ello, reforcemos otras alternativas de ocio. Ésta es otra tarea en la que influimos desde pequeños en nuestros hijos, ya que sabemos que frecuentar bares, pubs o discotecas tiene mayor riesgo de consumo que implicarse en actividades deportivas y culturales, como cines, etc.

Después de lo que lleva leído tendrá muy claro que nuestros hijos copian conductas; así, si pasan mucho tiempo en bares con sus padres, tenderán a repetirlo cuando ellos gestionen su tiempo. Por esto, tratemos de fomentar alguna actividad lúdica que le suponga entrenamiento durante algunos días, que la lleve a cabo en algunos fines de semana; por ejemplo, si va a entrenar un par de veces por semana al baloncesto y luego en los fines de semana juega partidos. Es importante que elijamos la que más motive a nuestro hijo.

Seguidamente, le mostramos algunas sugerencias en relación al ocio y cómo los padres podemos posicionarnos. Seguro que son cuestiones que se ha planteado en diferentes ocasiones.

a) *Horario de vuelta a casa*.

Es muy posible que esté esperando que le diga: a los 13 años, a esta hora; a los 15, a ésta; a los 18, a esta otra… Pues siento no satisfacer su posible deseo, ya que el horario dependerá de multitud de factores. La edad es uno, pero influyen otros como el grado de madurez; que sea un evento especial, y digo «especial», pues existirá una norma, y un concierto «especial» lo hay un día, no una vez cada 15 días; que existan o no un transporte público y hora que llegue hasta donde vivimos; que sea en un pueblo o una ciudad grande, etc.

Siempre estaremos pendientes de cómo reaccionan y si van cumpliendo, lo cual va

haciendo que progresivamente nosotros vayamos siendo más flexibles, aunque, como verá, dependerá de las acciones de su propio hijo.

b) *Comunicación con otros padres*.

Esto nos permite tener mayor información sobre nuestros propios hijos y el grupo con el que se relaciona. También confirmamos aspectos como el dinero que les dan, el horario que les permiten, e incluso se pueden llegar a acuerdos, por ejemplo, en el horario de regreso, para que así puedan volver juntos.

c) *Hablar sobre los hábitos de ocio de su grupo de amigos*.

No crea que es pronto para hablar de ciertos temas; si lo duda, probablemente es acertado que peque por exceso, es decir, que hable con ellos. Así, consumo de sustancias, relaciones sexuales seguras, etc., son cuestiones que preocupan a nuestros hijos y que no debemos obviar a la hora de hablar. Cuando preguntamos por los amigos, no hagamos un interrogatorio. Por ejemplo, nos interesa si en el grupo se consume o el valor que le dan a ello, y no tanto si lo hace uno u otro, ya que, probablemente, pueden ver como una traición a un amigo darles esa información, y entonces «se cierren en banda».

d) *Dinero a darles*.

En general, hay una altísima probabilidad de que el dinero que les asignen, sea el que sea, les parezca poco, por lo que debe establecerse en función de ciertos criterios, como son las posibilidades económicas de la familia, ver en qué lo emplean, etc. Por ello debemos estar informados de lo que hacen y, si lo emplean en consumir alcohol, podemos reducirlo, indicándoles nuestra desaprobación.

Un criterio empleado que consideramos inadecuado es lo que le dan a su amigo tal o cual. El hecho de que le den más dinero a dicho amigo puede ser un indicador de que tiene más medios o que sus padres están menos preocupados por lo que hace con él su hijo, así que éste no es el válido.

La edad suele ser otro criterio para ir elevando la asignación, siempre y cuando haya ido respondiendo nuestro hijo adecuadamente. Pero hay algo importante, y es el hecho de que vaya cumpliendo sus responsabilidades en general, no una concreta: «si sacas unas notas de…, entonces te daremos»; ésta es una de sus obligaciones, pero no la única, así que no podemos darle el valor total a los estudios, cuando otras obligaciones son, por ejemplo, colaborar en actividades y tareas domésticas.

Existen algunas claves a la hora de supervisar el tiempo libre de nuestros hijos, así que tengámoslas en cuenta.

Mostremos interés por lo que hacen, amigos con los que van y actividades que realizan, todo ello sin tener que mostrar desconfianza, por ejemplo, «no me creo que vayas a hacer…»; estas cuestiones lo que hacen es reprimir conversaciones a futuro.

También es recomendable que les facilitemos espacios de la casa para que estén con sus amigos. Esto nos permite conocerlos de una forma natural, y estar en contacto con sus padres, y facilita otras alternativas de ocio a nuestros hijos.

6. CÓMO ENSEÑARLES A VENCER LA PRESIÓN AL CONSUMO

Dado que existe una alta probabilidad de que nuestros hijos sufran presiones para consumir alguna de las sustancias de las que hemos hablado en el primer capítulo, especialmente tabaco, alcohol y hachís, no debemos engañarnos pensando que los siguientes conocimientos no son útiles.

Como escucharán argumentos muy diversos animándoles a que lo prueben, lo mejor es que estemos preparados, por lo que volvamos a analizar algunos aspectos:

➢ *Los amigos*. Como padres, nuestra línea argumental será que aunque sus amigos son muy importantes, por encima de ellos debe estar su libertad para elegir lo que le gusta o no, lo que quiere o no hacer, y así verse con fuerza para elegir no consumir algo que le va a perjudicar.

Como ve, no restamos importancia a sus amigos, pero sí potenciamos que defiendan su posición ante posibles presiones.

➢ *No dejarse manipular por falsos tópicos*. En el mundo de las drogas existen mitos y concepciones erróneas que incitan, o al menos favorecen, el consumo. Veamos algunos ejemplos: «por un porrito no pasa nada»; «no brindes con agua, que da mala suerte»; «la cocaína es la droga de los triunfadores»… y muchas más cuestiones que hemos repasado. Animemos a nuestros hijos a mantenerse bien informados, y nosotros, como padres, somos un vehículo estupendo para que cuenten con una información fidedigna.

➢ *Fomentemos la autoestima y la autoaceptación*. A ciertas edades, especialmente entre la adolescencia e inicio de la edad adulta, se produce un rechazo a la forma de ser de uno, surgen indecisiones, insatisfacciones, etc. Estos factores acontecen también en relación a la imagen corporal, y por ello es frecuente que aparezcan diversos complejos: «soy demasiado alto (o muy bajo)», «estoy gordo (o flaco)», y así, un sinfín de calificativos.

Es labor primordial transmitirles que entendemos esas inseguridades. Reforcemos pues todo lo positivo que tienen y que tengan paciencia para ver cómo van quedando consolidados. Mandemos mensajes, y para ello debe hacerlo usted mismo. Que el aspecto físico es un área entre muchas otras, como son los valores, los principios, la educación, la muestra de afectos…; somos un conjunto, no meramente un físico, aunque es cierto que los mensajes de los anuncios televisivos

no ayudan en esta materia. Pero nosotros, a lo nuestro, «lo que está en nuestras manos lo hacemos».

Sabemos que una persona que tiene baja autoestima y que no se acepta tiene mayor probabilidad de caer en el consumo de sustancias.

➢ *Reforcemos valores*. Existen valores que si conseguimos que los vayan interiorizando desde pequeños formarán parte de su forma de ser y serán unas excelentes vacunas para no caer en el mundo de las drogas. Algunos de ellos son el esfuerzo personal, la importancia de la familia, la amistad, la libertad, etc.

Somos ampliamente conocedores del efecto modelado que infligimos en nuestros hijos, por lo que tratemos de ser buenos espejos para ellos no fomentando otros valores que son más cercanos al mundo de las drogas, como son: la búsqueda de emociones y sensaciones nuevas de forma constante, la alta competitividad, vivir el momento sin anticipar consecuencias futuras, el consumismo excesivo, conseguir las cosas «ya», etc.

➢ *Habilidades para relacionarse*. Es fácil que puedan pensar que algo de alcohol, un porro o cualquier otra droga les van a ayudar a vencer la timidez a la hora de relacionarse con otros jóvenes. Mostremos que nosotros también somos vulnerables y que en ocasiones tenemos cierto «apuro» a la hora de relacionarnos o afrontar algunas situaciones, pero es importante mostrarnos como somos.

Una preocupación habitualmente relevante es lo que pensarán de nosotros. Enfoquémoslo en que no tienen ni idea de lo que va a pensar la otra persona, así que no merece la pena preocuparnos. Lo importante es lo que pensemos de nosotros mismos.

➢ *Manejo de situaciones estresantes*. Ante ciertos momentos de estrés se encontrarán con posibles invitaciones al consumo, directas, ya sea porque un amigo le dice «nos pillamos una buena borrachera y te olvidas de la discusión con tus padres», o de forma más indirecta, por lo que hayan visto en usted, como padre o madre, o simplemente por lo que han observado en la televisión o el cine, donde es frecuente encontrarnos a actores que «vencen» sus preocupaciones consumiendo algo, como ya hemos referido en anteriores capítulos.

Por lo que hemos visto, la estrategia que estamos aprendiendo para afrontar situaciones complejas es consumir, así que cada vez que surja un contratiempo, ¿qué hacemos?, pues recurrir a ello, por lo que estamos comprando «boletos» para la rifa de una posible dependencia.

Ya hemos referido que la adolescencia e inicio de la edad adulta es una época donde hay muchas inseguridades, así que si se acostumbran al consumo ante situaciones estresantes, será muy probable que lo sigan manteniendo posteriormente como un hábito adquirido.

➢ *Hay que tomar decisiones*. Existe una tendencia en los padres a tomar decisiones por los hijos: «lo que le conviene, lo que no le conviene, así le evito que sufra…»; es obvio que lo hacemos con la mejor de las intenciones, pero reflexione si es lo más correcto.

Es evidente que desde que nacemos, y durante los primeros años de nuestras vidas, las decisiones las toman los padres o personas encargadas de nosotros, pero según vamos creciendo, de forma natural buscamos la toma de nuestras propias decisiones, y esto es muy positivo, siempre con la supervisión de los adultos. Incluso que se equivoquen y aprendan a corregir errores es una excelente forma de entrenamiento para lo que tendrán que hacer a lo largo de su vida, ¿o alguno estamos exentos de errar?, supongo que su respuesta será no.

Durante el transcurso de su vida, nuestros hijos tendrán que tomar innumerables decisiones y algunas de ellas de gran calado, por ello mejor que estén preparados, ¿no? Elegirán amigos, parejas, forma de pensar y actuar, etc.

En las tomas de decisiones no tenemos ninguna varita mágica que nos indique cuál es la acertada o errónea, ya que hasta donde sé no tenemos capacidad para adivinar el futuro; lo siento por los que viven de esto, pero es mi visión. Lo que sí podemos entrenar es facilitar este proceso, por ejemplo, indicando que cuando tengan que tomar una decisión listen las posibilidades con sus ventajas e inconvenientes, y en función de ello: «coge la que creas que mejor te va a funcionar y a partir de ahí es tu decisión adoptada». Este proceso será mucho mejor que simplemente indicarle: «lo que yo haría es…», piense que usted está mirando desde una posición en función de su edad, vivencias, educación, etc., que no tiene por qué coincidir con la de su hijo.

Para profundizar en lo anterior hay un ejemplo sencillo que detallo en mis cursos, conferencias, etc., para ilustrar este punto. Imaginemos la sala donde estoy impartiendo mi conferencia y le pido a alguien de los asistentes que desde donde está sentado describa la sala, pero únicamente con lo que está viendo y sin mover su cabeza. Así, describirá algo como «un ponente, un rotafolios, una pizarra, una mesa, un ordenador…», cualquiera de los útiles que utilizo durante alguna de mis conferencias. Seguidamente, le indico a la persona que amablemente ha colaborado: «ahora voy a describir yo la sala; veo unas 50 personas, ventanas, una puerta para salir…», realizo una descripción detallada de lo que estoy observando. Después de esto, indico: «está claro que uno de los dos está mintiendo, y yo estoy convencido de que es usted». La cara de sorpresa de la persona a la que le digo esto es tremenda, pero, al momento, suelen decir: «usted ve unas cosas y yo otras porque estamos cada uno en posiciones diferentes». Entonces, para verlo todo más completo, para tener una visión más profunda, qué tendríamos que hacer, «pues yo iré a su lugar y usted venir al mío, y así, entre los dos, veríamos una realidad más amplia».

Con el anterior ejemplo, tan ilustrativo, estamos dejando claro que cada uno ve las cosas en función de la posición, y, como hemos indicado, la posición es distinta por edad, vivencias, educación, valores que nos han transmitido, etc.

5

¿SABEMOS COMUNICARNOS PADRES E HIJOS?

1. PATRONES EDUCACIONALES EN LA FAMILIA

Ya hemos argumentado que somos como un espejo para nuestros hijos, de esta forma, además del parecido físico, similitudes en gestos, forma de expresarnos, tono de voz…, también transmitimos actitudes y conductas.

Pensemos unos minutos aspectos que nuestros hijos nos imitan, por ejemplo, mis hijos felicitan por teléfono la Navidad a sus mejores amigos, ya que ven esta conducta en casa, o con lo pequeños que son, tienden a despedirse de los amigos cuando vienen a casa dándoles un abrazo. Hay contestaciones que nos escuchan y que reproducen, y así multitud de ejemplos.

Ahora les voy a pedir que reflexionen al contrario, esto es, lo que ustedes han copiado de sus progenitores y, entrando al campo que nos ocupa, el mundo de las sustancias. Bien, ahora el foco está en ustedes. Piensen si han visto en casa de sus padres farmacias andantes, o un cajón donde se guardan cigarrillos y puros de las bodas, o una auténtica bodega con todo tipo de licores. Ahora plantéense si han copiado tal conducta, e incluso reflexionen sobre esto, que todavía será más curioso, aun cuando no sea fumador o bebedor.

He de reconocer que al igual que en casa de mis padres existía ese cajón lleno de paquetes de tabaco, cigarrillos de bodas y puros, en mi casa existe igualmente, y lo curioso es que detesto el tabaco, pues en mi casa nunca ha estado permitido fumar, ¿curioso verdad?

La familia es el primer lugar donde se inicia la socialización, y dicha socialización conlleva un tiempo importante, lo cual hace que se transmitan principios de aprendizaje y valores que en muchos casos nos condicionarán en nuestra forma de ser para el resto de nuestras vidas.

Como sabemos, dentro de los rasgos de personalidad de niñas y niños está la omnipresencia, es decir, se sienten responsables y el «centro del universo de todo lo que acontece a su alrededor». Cuando unos padres se separan, es frecuente observar cómo el pequeño puede llegar a pensar que es por su culpa, porque «he sido malo y no les he hecho caso». Les pongo este ejemplo porque, a la inversa, en muchas ocasiones, ocurre lo mismo. En mi consulta he escuchado a padres afirmando «qué hemos hecho mal para que mi hijo consuma…» o «si no hubiera sido tan rígido, estricto, laxo…, no habría tomado…». Puedo asegurarles que he oído multitud de aseveraciones diferentes en las que el nexo común es responsabilizarse totalmente de algo que ha ocurrido en sus hijos.

Espero que con lo avanzado en el libro tendrán claro que el inicio en el consumo, el mantenimiento, e incluso llegar a una posible adicción, depende de múltiples factores,

pero no olvidemos que nuestra influencia es importante; repito, «importante», y no determinante.

Permítanme que les cuente la siguiente experiencia. Hace un tiempo, en un programa de intervención sobre tabaquismo que impartía en una empresa, uno de los participantes compartió con el resto lo siguiente: «una de las cuestiones que me llevó a plantearme muy seriamente dejar de fumar fue ver cómo mi hija de 3 años, cuando iba a entrar en un centro comercial u otro lugar cerrado, aspiraba algo de sus dedos, lo tiraba al suelo y lo pisaba; cuando la pregunté qué haces, mi hija me respondió "tirando el cigarro como tú"».

Seguro que encontrarán multitud de conductas que hacían sus padres que ustedes repiten, por ejemplo, tomar una copa en momentos divertidos, ya sea en familia o con amigos, así en nuestra cabeza se asoció alcohol igual a momentos de diversión, es decir, dimos a esto un valor positivo, y por ello, si nuestros hijos lo ven, la tendencia será: «cuando estoy con mis amigos y me divierto haré lo mismo que mis padres, tomar algo con alcohol». No siempre ocurre, pero les pido nuevamente que hagan una sincera reflexión. También cuando nos ven que ante un día estresante nos tomamos una copa o fumamos más, entonces el modelo de aprendizaje es: «ante los problemas, hay que tomarse algo».

Qué pasa entonces si nuestros hijos nos ven fumar o beber, pues lo cierto, y no puedo decirles lo contrario, es que el tema se complica; entonces, qué hago «¿tiro la toalla?». Espere, que rendirnos es lo último, y en este libro esto no lo tenemos contemplado, ya sabe. Claro que podemos hacer cosas, aunque resulta incongruente decirle a nuestro hijo no debes beber alcohol, ya que trae todas estas consecuencias negativas, mientras estamos degustando plácidamente una copa, porque probablemente él pensará: «si mi padre se toma algo que es malo, es tonto», o «será que tampoco es tan malo», probablemente se quede, al menos mientras es más pequeño, con la segunda opción.

Otro factor que me gustaría introducir es el tiempo que dedicamos a nuestros hijos. Es cierto que en la sociedad actual la tendencia es que trabajen los dos progenitores, siempre y cuando exista dicho trabajo para ellos; esto hace que los tiempos se vean reducidos. Hay padres que este poco tiempo del que disponen tratan erróneamente de suplirlo con una laxitud en la aplicación de normas, facilitarles una mayor asignación económica, etc., cuestiones éstas que consideramos erróneas.

Seguidamente vamos a centrarnos en factores que también contribuyen de forma indirecta a prevenir el consumo de sustancias, aunque no estemos hablando de drogas y sean patrones educacionales. Veamos a qué nos referimos:

➢ *Fomentar su autoestima*. Cuanto mayor sea la autoestima de sus hijos, menor será la dependencia que podrán ejercer sobre ellos.

Tengan en cuenta estas recomendaciones, que, aunque son muy obvias, merecen mucho la pena: evitemos descalificaciones negativas: «eres un patán», o

comparaciones, «tu amiga María sí que es espabilada», y tratemos de reforzar sus aspectos positivos: «estoy muy orgulloso viendo cómo te has esforzado para este examen…», o «eres muy cariñoso, tienes unos valores estupendos...». Estemos pendientes de las acciones positivas de nuestros hijos y ¡a reforzarlas! Les aseguro que esto mantenido en el tiempo termina germinando.

➢ *Conocer sus opiniones*. Puede que ni siquiera las compartan, pero el mero hecho de que las escuchen y razonen con ellos, hará que sus hijos sean más proactivos a compartir sus inquietudes con ustedes. De esta forma, tendremos un mayor conocimiento de lo que acontece en su mundo relacionado con las drogas (cómo las perciben, qué hacen sus amigos, etc.).

➢ *Ser modelos de salud*. Seamos coherentes entre los valores que les transmitimos y nuestro comportamiento. Así que mostremos hábitos saludables, cuidando nuestra alimentación, realizando ejercicio físico y eliminando conductas insanas; todo ello repercutirá también en sus hijos para interiorizar lo importante de cuidarse, y esto influye en un posible alejamiento del consumo de sustancias.

➢ *Mostrarles habilidades personales y sociales.* Han de aprender a tolerar la frustración, por ello hay que transmitir que con esfuerzo se pueden conseguir muchas cosas, aunque no siempre conseguiremos lo que queremos, lo cual no tiene por qué ser un fracaso personal.

Aprender a tomar sus propias decisiones es otro elemento a destacar, que sepan reflexionar sobre las alternativas que tienen a la hora de afrontar situaciones, analizando sus ventajas e inconvenientes y anticipando posibles consecuencias en el corto y largo plazo, y si les supone una dificultad especial. Está bien que lo facilitemos, no tanto como una charla de moralina: «si haces esto te pasará…», sino como una pregunta: «piensa qué puede ocurrir si…» o «dale una pensada y lo comentamos».

➢ *Generemos valores sociales positivos*. Transmitamos valores como la libertad, la superación personal, el respeto a los demás…, en lugar de otros valores que nos acercan al mundo de las drogas, como son el consumismo (ya que, dentro de ello, por qué no consumir sustancias), la alta competitividad (conseguir lo que sea al precio que sea: «consumo cocaína para seguir trabajando y así ganar más dinero») o el hedonismo («tengo que satisfacerme cada vez que me apetezca»)…

Hay actitudes en relación al consumo de drogas que no son recomendables: permisividad, especialmente con las mal denominadas drogas blandas (alcohol, tabaco e incluso derivados del cannabis), otra que es la del «avestruz», donde no se quieren ver los consumos, lo cual, aunque podríamos pensar que será ideal para el chaval: «mis padres no me dicen nada», suele tener un efecto rebote que lo he

encontrado en muchas ocasiones en la consulta: «a mis padres les da igual lo que haga», lo cual afecta en la autoestima del adolescente, o la de la doble moral, que ya hemos comentado: «digo unas cosas, pero hago otras».

➢ *Promover alternativas de ocio saludable*. Estimulemos aficiones vinculadas al deporte en equipo, voluntariados, aspectos culturales o artísticos…

2. COMUNICACIÓN FAMILIAR

¡Mira que oímos veces la palabra comunicación!, que en multitud de cuestiones nos han explicado lo que es. Sabemos de la importancia que tiene en la educación de nuestros hijos y cuánto respeto nos da, incluso llegaría a decir: «¡que miedo!, mejor no le digo esto, no vaya a ser que…, o diga…».

Sentemos algunas bases. Lo primero y primordial es que la comunicación con nuestros hijos la entendamos como un proceso, no como algo que en un momento dado hacemos y entonces «hemos cumplido».

Seguramente a todos, máxime por la sociedad en la que vivimos, en la que las cosas las queremos para «ayer», desearíamos poner una semilla y que a los diez minutos tuviéramos unos maravillosos tomates, pero necesitamos preparar la tierra, ya que si está en malas condiciones, «mal empezamos». De igual forma, requerimos estar preparados con información, como la que estamos adquiriendo con la lectura del libro. Posteriormente, seleccionaremos unas buenas semillas, con lo que, elijamos buenos momentos para hablar con nuestros hijos y estemos muy receptivos para cuando ellos lo hagan. Una vez plantadas, las tenemos que cuidar, no sirve que un día las reguemos o abonemos y ya está, debemos cuidarlas casi a diario. De igual forma, la comunicación con nuestros hijos ha de ser continua. Por último, no debemos precipitarnos, hay que esperar para ver los frutos y estar pendientes de malas hierbas, posibles inconvenientes como plagas, etc. Quiere esto decir que al comunicarnos sobre sus relaciones trataremos de dar buenos ejemplos ante cuestiones negativas que observemos, e intentaremos comunicar siendo consecuentes con nuestras actuaciones para ser adecuados modelos.

Con todo lo anteriormente mencionado sabemos que la probabilidad de que nos salgan unos buenos tomates es muy elevada, aunque es cierto que puede venir un temporal y «cargarse» la cosecha, pero es menos probable; así que intentemos tener el menor número de «boletos» para la rifa de unos malos tomates.

Con todos estos símiles, aprovechen los momentos para comunicarse, especialmente los que fomenten nuestros hijos, dándole la máxima importancia a lo que nos digan, ya que con cada edad tendrán sus prioridades.

Para su hijo de siete años será importantísimo el partido de fútbol que ha jugado en el recreo, así que préstale atención, no crea que es una tontería sin más, ya que el gol que ha metido, o el de su amigo, será de lo más importante que le ha ocurrido en varios días,

y lo está compartiendo con usted, y en usted estará viendo un modelo de escucha, con lo que también será más fácil que le escuche cuando le transmita algo.

Aprovechen para contarles cosas que les hayan ocurrido en su día: «hoy, cariño, he estado dando una charla en un cole, era un poquito más grande que el tuyo…», o cada uno lo que haya realizado en su día a día. Practiquemos y verán cómo es algo muy reforzante que con mucha seguridad terminará floreciendo.

Les recomiendo que si les vienen a preguntar o contarles algo, corten el televisor, no vayan a quedarse absortos en la «caja tonta». Escúchenles, no les interrumpan para dar su opinión a las primeras de cambio..., ya que, si no, probablemente ellos hagan lo mismo.

¡Cuidado!, antes hemos hablado de las malas hierbas, las cuales no sólo serán externas, es decir, personas ajenas a nosotros que les manden mensajes como «hablar con los padres es un coñazo, siempre te dicen las mismas tonterías…»; esto puede existir, pero está fuera de nosotros, al menos lo que está bajo nuestro control hagámoslo lo mejor posible.

No ponernos en su lugar a la hora de hablar con ellos es una gran barrera en la comunicación. Siguiendo con el ejemplo anteriormente mencionado, es obvio que objetivamente puede ser algo intranscendente para nuestra vida que su amigo Juan, en el recreo, haya metido un golazo con un bote de zumo, pero para él es algo tremendo, y seguramente no verá tan importante que la tabla del 2 no se la sepa bien y usted le dé gran importancia. Pero si observa cómo le escucha con atención, al menos le podrá decir: «al igual que yo te escuchaba con atención cuando me contabas el gol de…, me gustaría que hicieras lo mismo cuando yo te indico que es importante que repases la tabla del 2, porque…». Escúchenles con el mismo interés que queremos que nos atiendan a nosotros.

Otra cuestión, en lugar de imponer «porque sí», hagamos preguntas, quizá ellos mismos pueden dar las soluciones: «en una situación como ésta, ¿tú qué harías?».

Así, que en lugar de «lo que tienes que hacer es…» utilicen el «cómo te sientes», en vez de «cómo te tendrías que sentir». Me explico. En una sesión con un joven y sus padres, el padre le dijo: «te tenía que dar vergüenza llegar bebido a casa». Cámbienlo por: «cuando llegas a casa bebido me siento muy preocupado porque…», les aseguro que este mensaje llega mucho más. La respuesta al primero fue: «y a ti no te da vergüenza cuando en navidades estabas dando tumbos y diciendo chorradas…».

3. NORMAS Y LÍMITES

Lo queramos o no, estamos sujetos a multitud de normas, las cuales regulan las conductas humanas y evitan que hagamos de «nuestra capa un sayo».

Existen normas de educación como saludarnos con nuestros conocidos, normas de

cada lugar en los que estamos, como no fumar en la casa de un no fumador, si montamos en el autobús tenemos que pagar, y así miles y miles, y éstas actúan en la mayor parte de las veces de forma positiva, ya que si nadie pagara en los autobuses posiblemente no podríamos disfrutar de ellos.

Al igual que hay en distintos contextos, en nuestra casa y dentro del ámbito familiar deben igualmente existir, como no podría ser de otra forma, normas que deben cumplir todos los integrantes del grupo familiar.

Hay una premisa que debe quedar clara, que las normas y los límites los establecemos los padres, aun cuando estemos abiertos a negociaciones y acuerdos mutuos, pero transmitiendo que la decisión final está en nosotros.

Cuando establecemos estos límites, lo normal es que nuestros hijos se sientan frustrados, en ocasiones, al no irse a la cama más tarde, tenerse que duchar, etc., pero esto es educativo. Con ello no quiero decirles que tengamos que convertirnos de forma sistemática en robots que dicen «no» a todo, pero sí que se vayan acostumbrando al mundo real, más allá de la «burbuja familiar», así aprenderán a manejar estas frustraciones, lo cual también favorecerá que luego no traten de manejarla con sustancias, por lo que estamos realizando una función preventiva.

Hay normas que consideramos esenciales y de obligado cumplimiento, como son la higiene (lavarse las manos para comer, limpieza de dientes…); la alimentación (no excedernos en chuches, comer de casi todo…); el sueño (horarios de irse a la cama con las excepciones del fin de semana, día que vamos a visitar a unos amigos…); cuestiones de seguridad (cinturón de seguridad en el coche…), etc.

De forma progresiva, irán asumiendo responsabilidades como poner la mesa, ordenar su habitación… Es posible que se amparen en diferentes cuestiones. Escuchaba a una niña de diez años que decía: «es que soy una niña», pero a la vez se amparaba en su edad y ser mayor para tener un móvil. Así que entiendan que además de derechos tienen obligaciones.

Por otro lado, está el respeto, no sólo en cuanto a normas de educación (por favor, gracias…), que son importantes, sino en la forma de reaccionar con su hermano, cómo nos responde…, que aprenda a no etiquetar a la gente simplemente por su aspecto diferente, a respetar todas las opiniones, etc.

En la aplicación de las normas hay bases importantes, como que estén bien explicadas, así que evitemos el «porque yo lo digo». Cuanto más entiendan el porqué, más fácil será implicarnos en ella. Será más fácil que interioricen que si tiramos papeles al suelo se ensuciará la calle y que además alguna persona puede escurrirse, que decirle que no los tire «porque sí».

Sean cautos. Cuando nuestros descendientes nos señalen que nos hemos saltado una norma, como «has cruzado la calle con el muñequito del semáforo en rojo», pues a reconocer que nos hemos equivocado: «llevas razón cariño, muchas gracias por decírmelo para que así trate de no volver a repetirlo». Es mejor que decir «es que yo soy

mayor» o «es que voy con prisa», ya que de la misma forma él tendrá excusas para saltárselas: «he fumado porque soy mayor» o «es que como íbamos con prisa he bebido más rápido y entonces…».

Seamos constantes, no sirve que sólo hoy esta norma sea muy importante. Imaginemos que ponemos como norma que mientras comemos no vemos la televisión para facilitar que charlemos y al mes lo cambiamos totalmente y luego volvemos a lo inicial. Antes de ponerla pensemos si merece la pena, porque luego es muy inadecuado que vayamos cambiando continuamente.

Algo que nos sorprende es cómo las normas de un lugar pueden ser totalmente diferentes a las de otros sitios. En España, cuando llegas a una casa nueva de visita, posiblemente las pautas de conducta son distintas a si llegas a una casa en algún país oriental donde el recibimiento y las conductas de los invitados serán diferentes a nuestro país. Por ejemplo, en algunos países te has de quitar los zapatos antes de entrar en casa, o en lugar de dos besos, como saludo, se dan tres.

Lo anteriormente referido lo podemos unir con las diferentes normas que acontecen a nivel familiar; cuántas veces nos vemos sorprendidos por pautas de otras casas. Recuerdo de pequeño, cuando iba a casa de un amigo, que a la hora de la comida, cada uno, según llegaba, se cogía una bandeja y en el salón se la ponían entre las piernas, y a comer. Yo pensaba: «qué incómodo, si se le va a caer de las piernas, y no se sientan juntos a comer…». Probablemente, lo que yo veía como lo más extraño del mundo él lo veía con una normalidad tremenda.

Ya hemos visto que las normas son necesarias en nuestra sociedad y, por ende, lo son también para nuestros hijos para ir adquiriendo responsabilidades. En función de la edad, vayan poniéndolas, por ejemplo, que recojan los platos de su comida, que ayuden a poner la mesa…, y todo ello hará más probable que si tenemos normas y las cumplimos, luego hagamos lo mismo fuera de casa.

Un buen mensaje para explicarles a nuestros hijos su importancia puede ser algo así como: «las normas que os ponemos tienen como misión fundamental proteger vuestra salud y evitar situaciones que puedan comprometer vuestra seguridad, por ello simplemente os pido que antes de negaros a cumplir una norma penséis un minuto el sentido que puede tener la misma».

Un área que en muchas ocasiones nos trae complicaciones y discusiones son los estudios, con sus notas a la «cabeza» y los deberes que les mandan desde el colegio, el instituto… Es muy recomendable que cumplan unos tiempos de estudio adaptados a su edad, en un lugar concreto, como puede ser su habitación, ya que ésta es una de las principales obligaciones que tienen que cumplir.

Siguiendo con el tema escolar, estemos pendientes de las archiconocidas «pellas», o «hacer novillos», ya que al igual que nosotros tenemos la obligación de asistir a nuestro trabajo en un horario determinado, nos agrade más o menos, ellos han de saber que asistir a las clases es una de sus responsabilidades.

Otro factor que influye es que en esos ratos de no asistencia a clase se suelen producir consumos de diferentes sustancias: tabaco, probar algún porro, una litrona…, como una forma de cubrir ese tiempo con el resto de los que se han saltado dicha norma.

Con todo esto ya tenemos muy claro que educar significa poner límites, aunque éstos sean cuestionados por los hijos, especialmente durante la adolescencia. Es probable que les hayan desafiado a lo largo de su vida, pero se hacen más visibles durante esta época.

Pensemos algunas cuestiones que les retan desde muy pequeños, por ejemplo, el horario de irse a la cama. Es posible que intenten «arañar» minutos a la hora de acostarse y que incluso según van creciendo traten de modificar esta norma: «ninguno de mis compañeros de clase se acuesta a las nueve y media». Salvo cuestiones excepcionales, tratamos de que esto se cumpla, ya que pretendemos que al día siguiente se encuentren descansados para ir al colegio y que tengan unos buenos hábitos de salud, cuestiones importantes también en la educación para prevenir el consumo de drogas.

Por último, cabe señalar que las personas que durante su infancia o adolescencia no han tenido normas, o éstas han sido inestables, tienen una mayor probabilidad de «caer en las garras» de las adicciones.

4. SABER DECIR NO

Pensemos la de veces que nos hacen peticiones y lo que nos cuesta decir «NO», e incluso si lo terminamos haciendo, aunque no nos apetezca. Pues a partir de esto imaginemos a nuestros hijos que están en pleno proceso de socialización; si no están bien entrenados, pueden pensar que será un motivo para que les rechacen, que perderán un amigo, «qué pensarán de mí»…

Lo fácil y más sencillo, a priori, es decir que sí y dejarnos llevar, lo complejo es tener la capacidad para enfrentarnos a una persona o grupo y defender nuestra postura.

Les pido que realicen una simple prueba, en una situación de celebración en la que la mayoría de la gente con la que estén vaya a brindar con algo de alcohol. Si ustedes dicen que no van a brindar con alcohol, es probable que alguien les presione. Ante esto, mantengan su posición y valoren si les ha costado o no, está claro que habrá a quien le cueste más o menos, pero si no ha realizado esto habitualmente quizá le resulte difícil.

Dado que en el mundo adulto existen presiones hacia el consumo, por ejemplo, hacia el alcohol, en el ambiente de nuestros hijos existirá de igual manera, y seguramente de forma más fuerte.

Es relevante que realicemos ensayos con ellos y ver cómo van a responder ante dicha presión: «imagínate que tu amiga Marisa te dice que probéis un cigarro juntas y ella insiste que por uno no va a pasar nada». Les propongo que ensayen la escena con su hijo y vean cómo responde a la presión de su amiga; sean incisivos, traten de ponerle en una situación que le genere apuro: «tía, entonces me vas a dejar sola…». Observen cómo

actúa y refuercen si sale victorioso de la presión, y si ve que se queda sin argumentos, volvamos a ensayar; cuanto más entrenados estén, mayor probabilidad habrá de actuar de forma adecuada cuando surja esta posible situación u otra «prima hermana».

Apoyemos la transcendencia que tiene que sepan respetarse y hacer que respeten su decisión, sino quieren hacer algo que saben es contraproducente. En segundo lugar, es importante añadir un porqué y ese porqué, para nosotros es relevante. Si no lo es para la otra persona, es una prueba de que no nos están respetando en nuestra decisión, así que no hay que dar más explicaciones, en esos momentos hay que aplicar la técnica del disco rayado: «no Marisa, no voy a fumarme ese cigarro porque no quiero empezar a fumar», y así, más o menos, con estas palabras, se lo repetimos hasta que se percate que por mucho insistir no va a cambiar nuestra opinión.

5. CÓMO INICIAR CONVERSACIONES CON SUS HIJOS

No sólo es importante comunicarnos, sino establecer unos buenos mecanismos para iniciar conversaciones; ya lo dice el refrán: «lo que mal empieza, mal acaba». Si empezamos diciendo «oye hueles a tabaco, no habrás fumado algo…», cuál cree que será la respuesta más probable, pues evidentemente negarlo, ya que hemos empezado la conversación con una acusación y con un lenguaje muy imperativo, así que lo más probable es que se ponga a la defensiva.

Una forma estupenda de «abrir el melón» es hacer un comentario sobre algo: «cuando comimos con los padres de tu amigo…, vi cómo su padre bebió en exceso», y luego formulamos la pregunta: «¿a ti qué te parece eso de pasarse bebiendo?».

También podemos iniciar la conversación con un comentario y sin «lanzar» ninguna pregunta: «hoy he leído que entre un 85% y un 90% de los cánceres de pulmón son por el tabaco». Es posible que pueda comentar algo y a partir de ahí iniciemos una conversación sobre el tabaco, pero el hecho de que no diga nada no debemos interpretarlo directamente como: «si no dice nada será porque algo tiene que ocultar, debe haber empezado a fumar». Puede que simplemente no le interese el tema, que haya decidido comentar esto con alguna otra persona o le hayamos interrumpido en alguna actividad que él considera importante, así que elijamos buenos momentos para charlar.

Otra forma de iniciar el diálogo es con reflexiones que nos hacemos en voz alta: «qué pena que haya gente que tenga accidentes de tráfico por beber alcohol o tomar otras drogas»; ésta es una buena fórmula para que expongan sus ideas.

Las vías indirectas son también un buen mecanismo: «cuando yo era pequeño, en los paquetes de tabaco no había ningún mensaje, luego aparecieron esos de fumar puede matar y ahora aparece fumar mata, vaya cambio, ¿no? ¿Qué te parece?».

No asumamos un rol de gran transcendencia: «vamos a sentarnos a hablar de un tema muy importante, las drogas»; háganlo mejor de forma natural y de manera

aparentemente informal.

Si el clima de comunicación lo trabajamos y lo «regamos» frecuentemente, podremos hacer alguna pregunta más directa: «¿has probado el alcohol?» o también, «¿hay alguno de tus amigos que haya probado el alcohol?», sin necesidad de que tenga que decirnos el nombre de cada uno de ellos, ya que es posible que lo viva como una intromisión en su intimidad.

Cuando iniciamos algo de forma exterior, es decir, no directamente referido a él, es más fácil que se inicie una conversación; luego, progresivamente, podremos ir acotando.

Tengan cuidado con no caer en algunos errores característicos, pues lo que harán será incomodar la conversación y que quede una sensación negativa para otros momentos:

— No empecemos la conversación con «es lamentable que los jóvenes…», ya que así es difícil que se abra a comunicar.
— «No hagas ni caso si tus amigos te dicen que fumes, y además le dices al director que están fumando en…»; es difícil que vaya a actuar como un «chivato», algo que está muy mal visto en el grupo.
— «Cómo sois los chicos de ahora, queréis saber cosas que no son para vuestra edad». Está preguntando porque tiene interés; esto cortará la conversación.
— «De estos temas, ni hablar…»; pues efectivamente no lo hará, ha visto que hay temas que no se pueden hablar y seguramente cuando ustedes saquen alguno actuará de la misma forma.
— «¡Pero tú qué vas a saber de eso!»; no lo sabe, por ello ha tomado la iniciativa de hablar y la hemos cortado, así la probabilidad de volver a sacar algún otro tema se está viendo reducida.
— «Si me preguntas eso es porque…»; no malinterpretemos, el hecho de que tenga inquietud no quiere decir que entonces haya consumido, limítense a responder y seguir los canales de comunicación.
— «Tú nunca serás tan tonto de probar…». Está claro que si lo ha hecho o lo hace alguna vez no se lo dirán, ya que creerá que puede decepcionarles y entonces mejor «hacer mutis…».

Con todo esto ya hemos abierto el camino, sabiendo cómo lo podemos cerrar fácilmente, pero ahora «toca» contar con habilidades para mantener la comunicación.

Tengan en cuenta que si nos hacemos «dueños y señores de la palabra», más que en una comunicación se convertirá en un monólogo, así que, a participar todos.

Sabemos que hay recursos que nos facilitan la comunicación en general y en todos los órdenes de la vida, por qué no aplicarlos con nuestros hijos, ¡vamos a ello!:

➢ *Escucha activa.* Es una forma cálida de escucha centrada en lo que nuestros hijos nos transmiten, sin evaluar el mensaje.

Hay variables importantes para realizarla de forma adecuada, como atender

intensamente; esto implica que lo haremos tanto de forma verbal (formulándole preguntas sobre lo que nos dice), como no verbal (mantener la mirada, asentir, etc.). Pretendemos transmitir que le prestamos toda la atención.

Si vamos a escuchar, entonces ¡hagámoslo! No concluyamos la conversación con una frase lapidaria: «si sigues con estas ideas vas a acabar muy mal». Si se ha abierto y nos ha dejado entrar en su intimidad y acabamos así, lo más probable es que para otra vez se piense detenidamente si sincerarse o no.

➢ *Autorreflexiones/autorrevelaciones*. Consiste en que el mensaje se centre en nosotros mismos, pero sin «sermones»; veamos dos ejemplos y tratemos de identificar el adecuado:

a) «Cuando era joven, muchos de mi grupo pensábamos que el alcohol no era peligroso, y ahora, con el tiempo, cuánto ha cambiado mi percepción».
b) «Cuando era joven, muchos de mi grupo pensábamos que el alcohol no era peligroso, y veo lo equivocado que estoy y lo equivocada que está la juventud».

Efectivamente, mucho mejor el mensaje *a*), dado que en el *b*) estamos descalificando a la juventud, con lo que mandamos el mensaje de que estará equivocado también.

Hacer autorrevelaciones sirve para empatizar, es decir, para que vean que también «nos ponemos en sus zapatos», lo cual genera acercamiento y facilidad para comunicarnos: «cuando era joven también pensaba que mis padres eran un coñazo cuando me establecían un límite, posteriormente he podido entender la utilidad de esas normas».

➢ *Pregunta con componente emocional*. Consiste en hacer una pregunta mostrando cómo nos sentimos. De esta forma, hablamos de emociones, sentimientos, etc.

Lo positivo es que nos acerca a nuestros hijos y son incontestables: «ya hijo, es lo que siento». Veamos algún ejemplo: «cuando ayer llegaste a casa con aliento de haber bebido alcohol me sentí preocupado por las consecuencias y peligros que puedes asumir».

➢ *Establecer comentarios y hacer preguntas*. Tienen una parte muy positiva, y es que no «torpedeamos» a preguntas, ya que es fácil que su hijo pueda sentirse agobiado: «consumir tabaco afecta a los pulmones y a otras partes del cuerpo, ¿cuál es tu opinión?».

Hay algunos hábitos que facilitan, ya con nuestros hijos en edad adolescente, que establezcamos una comunicación con ellos. El hecho de ver un telediario juntos o comentar una noticia del periódico abre canales de comunicación: «mira

hijo, comenta el periódico que ha bajado la edad de inicio en el consumo de hachís, tú, ¿cómo lo ves?».

Busque sitios adecuados para comunicar, quizá en el salón y con el televisor encendido no sea lo mejor, será más adecuado en otro espacio y sobre todo sin interferencias.

Tengan en cuenta que «nunca es tarde si la dicha es buena», así que aunque no hayan hablado con sus hijos de drogas hasta entonces, ahora ha llegado el momento. El hecho de que no se muestren receptivos a hablar no quiere decir que nos rindamos; tómenselo como un reto para intentarlo la siguiente vez.

6

QUÉ LES DIGO EN FUNCIÓN DE SU EDAD

En cualquier época de nuestra vida la familia estará presente. En mayor o menor medida, se cruzarán los amigos, las relaciones de pareja, los compañeros de trabajo, todo ello dependiendo de la edad que tengamos, pero, como hemos mencionado, la familia siempre estará ahí.

Cuando son pequeños…, ¿puedo contarles algo? Ya verán como sí; la labor educativa en relación a las drogas se puede hacer a cualquier edad, pero, eso sí, debemos saber cómo hacerlo en función de los años con los que cuente nuestro hijo.

1. HASTA LOS SEIS AÑOS

Puede resultar peculiar que cuando nuestro hijo de dos años no sabe apenas hablar nosotros le introduzcamos el concepto droga. Entonces, a estas edades no tenemos que hacer nada, ¡que tranquilidad! Pues no, ya podemos realizar una labor activa de prevención, si no de forma directa sobre las drogas, sí sobre los factores de prevención de conductas de riesgo, lo cual redundará sobre la prevención en el consumo de drogas.

A estas edades el menor tiene una indiferencia total hacia las drogas, así que directamente no hay por qué sacar nada sobre ellas. Otra cuestión es que sea el propio niño el que nos demande información, si es así, le daremos una respuesta ajustada a su lenguaje: «papi, ¿las drogas están buenas?», aunque también merece la pena que analicemos ¿por qué le interesa?, ¿las está viendo?, ¿forman parte de la vida de su entorno?… También es posible que haya oído esa palabra en los medios de comunicación y le haya generado curiosidad. En cualquier caso, le responderemos de forma sencilla y natural. Tengamos claro que no es un drama que pregunte, seguro que lo hará también sobre muchas otras cosas que tampoco le despiertan ningún tipo de interés, por ejemplo, ¿qué hacen los políticos? Respuesta difícil también, aquí les dejo que contesten lo que consideren sin darle ninguna indicación.

No es recomendable responder a la «gallega», es decir, con otra pregunta: «bueno, y ¿a ti por qué te interesa eso?, ¿es que has escuchado a tu hermana?»; en todo caso primero respondamos y luego formulemos alguna cuestión si es que lo consideramos necesario.

Tampoco «soltemos» frases hechas del tipo «a ti no te importa» o «cuando seas más mayor, ya te lo contaré», ya que en el primer caso, si se lo ha preguntado, quiere decir que le importa, y en el segundo desea que se le respondan ahora y no dentro de cuatro años. Además, es probable que, si no, lo busque por otras fuentes de información y destruya así una posibilidad de hablar con su hijo.

Parece inoportuno que si no dice nada saquemos nosotros el tema, sería como hablarle de la crisis económica y la responsabilidad de los bancos en ella, probablemente pensaría que le hablamos en otro idioma.

Desde su nacimiento contribuimos en factores que serán importantes en ellos: autocontrol, mejorar la autonomía personal, favorecer su autoestima, transmitir valores positivos…, así nuestra función es acompañarles durante su desarrollo; en resumidas cuentas, «enseñarles a vivir» y «no vivir por ellos».

Nos moveremos de forma continua en dos formatos; por un lado, le mostraremos apoyo y afecto, y por otro, control, supervisión y vigilancia de las acciones que realiza.

A partir de los tres años surge la «edad de las preguntas». Quiere conocer y saber y no le vale ya cualquier respuesta, así que en esta fase ya puede aparecer alguna pregunta en relación a las drogas, especialmente alcohol y tabaco, las cuales es más probable que vea, o que perciba a través de su respiración, en el caso del tabaco. Así, puede formular: «¿puedo probarlo?», «yo quiero de eso», refiriéndose a una bebida alcohólica.

Tengan en cuenta que aunque es pequeño piensa y razona. Así, cogerá una colilla del suelo y se la meterá en la boca haciendo que fuma y además nos lo dice: «mira mami cómo fumo», ante ello lo más probable es que reciba una reprimenda e incluso que le digamos: «eso no se dice y no se hace, ¡guarro!, te voy a lavar la boca con jabón». Seguramente pensará que su mami, que se pasa el día fumando, debe ser toda una experta haciendo pompas de jabón. Esta expresión también es muy característica cuando dice alguna palabrota, así que es probable que si nos las escucha, llegará a similares conclusiones que en el ejemplo anterior.

Hay cuestiones que aprenderá simplemente por observación y que serán factores preventivos, por ejemplo, cuando le ponemos una norma y la mantenemos a pesar de su insistencia: «cariño, los días de diario no se toma ninguna chuche». Supongamos que la insistencia es continua y además nos ha visitado un amigo a casa y después de decirle tres veces que no, y para que nos deje tranquilos, le decimos: «vale, tómatela, pero que sea la última vez». En esta situación lo que está aprendiendo es que ante insistencias reiteradas al final no hay que mantener la postura, y es probable que también le ocurra cuando le insistan en que pruebe…; si, por el contrario, nosotros nos mantenemos en el no, también él aprecia cómo se mantiene en su posición, y aunque le cabree enormemente, lo va aprendiendo. Esto es algo importante de cara a ofrecimientos indeseados, que seguro tendrá en su vida. Así que, ante los múltiples caprichos que tendrá, no cedamos a uno tras otro, porque le estaremos mostrando que todo lo que desea lo tiene, es decir, fomentaremos en él el consumismo, otro factor relevante para iniciarse en las drogas.

Es importante que entienda que sus conductas traen unas consecuencias aparejadas; así, los castigos serán fruto de su comportamiento y no del estado emocional en el que nos encontremos. Esto forma parte también de la educación preventiva hacia las drogas. Si se acostumbra a que, haga lo que haga, no tiene consecuencias de sus actos, también

lo hará de adolescente probando drogas, porque pensará que no tendrá consecuencias o las infravalorará, incluso más de lo que a su propia edad se suele hacer.

Seguidamente les mostramos una serie de pautas poco recomendables en la comunicación con sus hijos a estas edades que son extrapolables a otros ámbitos fuera de las drogas:

- ➢ Huir de la comunicación: «deja de hacer preguntas de ese tipo», «de estas cosas es mejor ni hablar», etc.
- ➢ Ceder el testigo a otros: «ya te lo contarán en el colegio», «pregúntaselo a…, que yo de esto no sé», etc.
- ➢ Amenazarle: «o te callas, o te castigo», «esas preguntas no las hacen los niños, esto te pasa por ver tanto la televisión, así que, castigado sin verla», etc.
- ➢ Atemorizarles: «los que prueban las drogas acaban en la cárcel y se mueren»…
- ➢ Frivolizar: «eso sólo lo hace la gente rara».
- ➢ Mentir: «yo nunca he fumado o bebido alcohol», ya que si lo descubre se sentirá engañado por sus padres.

2. DE LOS SEIS A LOS DOCE

En esta edad el enfoque irá dirigido a realizar prevención sobre lo que todavía es muy probable que no haya acontecido, me refiero al consumo de alguna droga u ofrecimiento. Digo probable porque hay un porcentaje pequeño de jóvenes que a edades menores de doce años ya han probado el tabaco, el alcohol e incluso alguna sustancia como el cannabis.

A estas edades ya son totalmente conscientes de la existencia de las drogas, que hay personas que las consumen y que incluso llegan a tener problemas por ello.

En la etapa anterior, hasta los seis años, nuestro hijo ha vivido ajeno al mundo de las drogas, pero a partir de esta edad va a empezar a tener información de diferentes entornos: otros amigos, familia, medios de comunicación, Internet y, cómo no, la escuela.

En esta época se produce un rechazo total hacia las drogas, aunque tendríamos que hacer una excepción con el tabaco y el alcohol, los cuales, en función de lo que hayan visto, pueden empezar a surgir ideas ambivalentes: «el tabaco es muy malo y no quiero que mis padres se puedan morir por fumar, pero como les veo hacerlo, me atrae conocer cómo sabe, ya que esto es de mayores…», o también en el alcohol, que lo ven frecuentemente asociado a actos divertidos; especialmente al llegar a los doce años, empiezan a conocer compañeros de instituto o colegio que aunque suelen ser de cursos superiores ya participan de los «botellones».

Esto hace que sea un momento idóneo para la ya conocida frase de «abrir el melón» y sacar el tema de las drogas con nuestros hijos. Es positivo que estemos preparados, ya que pueden ser ellos mismos, los que les pongan alguna cuestión «encima de la mesa».

En esta fase (seis a doce años) se pueden diferenciar dos subetapas: de los seis a los nueve años, donde todavía somos su principal referencia a nivel emocional, y de los nueve a doce años, en la que ya hay una influencia mucho mayor del exterior y donde se irán consolidando sus formas de pensar y sentir.

Poco a poco veremos cómo nuestro niño desvalido se va convirtiendo en un ser autónomo y pasa a ser más dialogante, lo cual no quiere decir que sea razonable en sus planteamientos. Además, tiene muchas ganas de seguir ampliando sus conocimientos, con lo que le surgirán multitud de preguntas. Durante estos años los porqués inocentes con los que nos preguntaban llegarán a ser porqués retadores: «¿por qué no puedo subir más tarde a casa?».

Antes de pasar al siguiente estadio deben saber de las drogas, de su capacidad para hacernos dependientes de ellas y las consecuencias que puede generar su consumo.

Podemos introducir una conversación en esta etapa a través de algo que surge de forma externa, para que no lo viva «como el momento del sermón», por ejemplo, ligado a una noticia que ha surgido o comentando que el papá o la mamá de un amigo que fuma…, así podremos decirle algo parecido a «¿qué daños crees que le genera al papá de… fumar?».

3. A PARTIR DE LOS DOCE

Llegamos a la adolescencia; que pensaba que no iba a pasar por ello, todos hemos pasado, también su pequeñín o pequeñina. Encendamos todas las alarmas, estamos ante «una enfermedad mental transitoria», sí estoy bromeando, lo único cierto es que es transitoria y que se producirán cambios en la relación con nuestros hijos.

Es una época de cambios a nivel físico y mental. Nosotros, que como padres hemos sido sus grandes referentes, dejamos de serlo, o por lo menos aparentemente; esto no quiere decir que nos den de lado, sino que surgen otras personas mucho más atractivas que nosotros, sus amigos.

Durante esta etapa aparecen grandes ambivalencias: acabados los estudios obligatorios, «sigo o no estudiando» o «salgo o no con este chico», y, cómo no, también en relación a las drogas. La cuestión es: «si las pruebo y asumo los riesgos que suponen y que mis padres me "pillen" o si, por el contrario, no las pruebo y me quedo con la cosa de si me estoy perdiendo algo».

Lo evidente es que se tendrá que enfrentar a una realidad, que las drogas, o las probará o las verá probar a gente de su entorno y él tendrá que tomar decisiones.

En estas edades se suele pasar de una fase inicial, donde hay un rechazo hacia el consumo (suele ser de doce a trece años), a una situación larvada en la que existe una ambivalencia entre la observación de algunos amigos o conocidos que beben, algunos fuman tabaco y unos menos cannabis. Se suelen producir los primeros contactos al

amparo del grupo y recibiendo el refuerzo de éste, que suele aprobar al que se inicia.

Como vemos, lo que en años anteriores era un rechazo absoluto; ahora se convierte en un «mar de dudas»; por un lado genera curiosidad, pero por otro, miedo, con lo cual es otra cuestión ante la que tendrán conflictos internos.

La información que reciben no está polarizada en un lado, es muy contradictoria. Su familia le dice que son muy malas y por otra parte ha visto algún amigo que las ha probado y le cuenta que no pasa nada y que se lo pasa muy bien.

No tenemos que ser grandes especialistas en la materia, tranquilo, pero sí tener unos conocimientos mínimos para no caer en errores como el «colegueo»: «te voy a enseñar cómo se lía un porro, yo me fumé en su momento alguno», para que así nos vea como un amigo; gran equivocación, pero tampoco en un sermoneador.

Las primeras tentaciones surgirán en relación al alcohol y el tabaco, drogas que son las típicas de iniciación y las de más fácil acceso. Lo habitual es que aparezca en el entorno de la pandilla, la cual toma la fuerza de ser como «su otra familia». Dado que puede estar implicado en conductas de riesgo, como el consumo de drogas, por ello debemos interesarnos por quiénes son sus compañeros de pandilla, y ante la cuestión de «¿y a ti que te importa?», afirmaremos: «sí, hijo, me importa, y mucho, todo lo que te concierne es importante para mí».

En los mensajes que les demos transmitámosles respeto, ellos decidirán si hablan o no de ciertas cosas, como drogas, sexo… Es muy probable que se les pase por la cabeza que si hablan claro sus padres se van a preocupar excesivamente, o que incluso tendrán una consecuencia negativa: «me quitarán la paga durante un tiempo», por ello muchos optan por la decisión de mentir, ocultar, minimizar, negar… Decidan ustedes qué prefieren, no saber nada o contar con información, y así actuar si el tema empieza a ser complejo. Es cierto que, como el propio refrán dice, y como ya han visto que los utilizo en muchos momentos, «ojos que no ven, corazón que no siente…»; en este caso no creo que sea la mejor opción.

Si nos dice que lo ha probado, ha dado un gran paso y es un indicador de que ha confiado en nosotros. Así que, eviten cualquier castigo y simplemente aprovechen para iniciar una conversación con lo que ya conoce. Por último, un porcentaje pequeño llegará a tener un consumo problemático, en estos casos lo mejor es buscar ayuda profesional.

Seguidamente, vamos a analizar actuaciones a realizar cuando tenemos evidencias de que ha consumido, por ejemplo, llega a casa con signos de haber bebido o encontramos restos de una «china» de hachís.

Ante estas situaciones hay que actuar, no escondernos, pero también sabemos que no debe «cundir el pánico», es importante, pero no alarmante; pueden ser consumos esporádicos, lo cual eso no implica que sea un drogadicto. Tratemos de no montar el «gran pollo», simplemente indiquemos que mañana hablaremos sobre el tema.

Y al día siguiente y los siguientes…, ¿cómo actuar? Les dejo algunas cuestiones que seguro les servirán:

- ➢ Avisar de que si esto vuelve a ocurrir estableceremos unas consecuencias, como salir menos, disponer de menos dinero, modificar el horario de regreso a casa anticipándolo, e incluso, si es una pauta continuada, establecer una suspensión de salidas, pero siempre indicando un tiempo para que pueda modificar su conducta y no sea algo exagerado que luego es difícil de cumplir.
- ➢ Es positivo estar en contacto con el colegio o el instituto y que conversemos con el tutor, para establecer un plan conjunto de actuación; como dice el refrán, «la unión hace la fuerza», pero una fuerza positiva, para que vea que existe una unidad entre ambas partes.
- ➢ Establecimiento de un mayor control sin tener que pasar a ser detectives, como ya hemos indicado, pero habrá que supervisar más sus horarios, amigos con los que sale, etc. Y haciendo ver que todas estas cuestiones nos importan, y mucho, e indicándole que lo preocupante sería no hacer nada aunque en el corto plazo le resultara más gratificante, ya que esto demuestra nuestra atención hacia sus cosas.

Seguidamente les mostramos una posible situación; piensen en cómo la solucionarían: su hijo le indica que va a tener una planta de marihuana en su habitación, alegando que es su espacio y que él decide.

Ante ello establezcamos unos límites, en casa no permitimos que se cultive o haya ningún tipo de droga, aun cuando pueda indicar que no va a consumirla, que es para un amigo, que es un simple adorno o que somos unos antiguos; no es necesario que entre en ninguno de esos argumentos, la cuestión es clara y este tipo de normas no son negociables.

Otra cuestión a resaltar en estas edades es cómo manejar las muestras de afecto. Es fácil que caigamos en el error de creer, dada la manifiesta «alergia» que parecen sentir hacia nuestras muestras de afecto, que no lo necesitan. Les aseguro que estamos ante un claro error; seguro que alguno de ustedes me podrá decir: «sabrá mucho de teoría, pero no convive con niños de esta edad». No le voy a contar mi vida, lo dejo para otro libro; es broma, pero algo he tratado con adolescentes, y, además mis hijos ahí están. Fuera de esto me atrevo a asegurarles que todas las personas, algunas más que otras, necesitamos muestras de cariño, y su hijo adolescente, como ser humano que es, y no caiga en la broma fácil de que sólo por momentos, como me decía una madre en una consulta: «bueno, mi hija de persona tiene poco, más parece una burra»; pues aun así, necesita de su cariño.

¿Y cómo lo hacemos entonces? Es evidente que la forma ahora es distinta. Algo esencial en público, mejor que no, y lo que antes era más físico, como abrazos, besos, arrumacos, achuchones…, ahora se reducen, ya que dichas muestras las viven como: «se cree que soy un pequeñajo». Entonces ahora pasan a ser: reconocimiento, valoración, comprensión, miradas de aprobación, sonrisas cómplices, algún gesto de apoyo, hay veces que unas simples palabras: «estamos aquí para apoyarte», estas frases no caen en

saco roto. También valoran mucho las muestras de confianza; en lugar de llamarle compulsivamente cuando se ha quedado solo en casa, será mejor opción decirle: «tengo confianza en ti, llámame si lo necesitas».

SI QUIERE SABER MÁS: BIBLIOGRAFÍA

Si desean seguir ampliando conocimientos sobre el mundo de las drogas, les recomendaré algunos libros que pueden serles de utilidad. He preferido seleccionar pocos, aunque están escritos con un lenguaje sencillo y sin entrar en tecnicismos:

- García del Castillo, J. A. (2000). *Mi hijo, las drogas y yo.* Madrid: Edaf.
- Macía Antón, D. (2003). *Drogas, ¿por qué?* Educar y prevenir. Madrid: Pirámide.
- Molina del Peral, J. A. (2011). *SOS... Tengo una adicción.* Madrid: Pirámide.

Edición en formato digital: 2014

© José Antonio Molina del Peral
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2014
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-3231-0

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: calmagráfica

www.edicionespiramide.es

Índice

Prólogo 7
Introducción 9
1. Qué debemos saber 13
1. Sustancias más consumidas por los jóvenes 14
2. Datos de consumo de nuestros jóvenes 24
2. Factores de iniciación y protección en el consumo 30
1. Factores macrosociales, microsociales y personales 31
2. Factores de protección 38
3. Razones para probar las sustancias 38
4. Razones para no consumir drogas 40
3. Qué se dice sobre las drogas 42
1. Lo que dicen los padres 43
2. Lo que dicen los hijos 46
3. Lo que dice la sociedad 53
4. Mensajes de los medios de comunicación 56
4. Cómo actuar adecuadamente 58
1. Padres y adolescentes 59
2. Cómo saber si consumen 60
3. Cómo actuar como padres frente a las drogas 61
4. Cómo actuar ante los primeros consumos. Qué hacemos si no quiere dejarlo 64
5. Gestión del tiempo libre 67
6. Cómo enseñarles a vencer la presión al consumo 69
5. ¿Sabemos comunicarnos padres e hijos? 73
1. Patrones educacionales en la familia 74
2. Comunicación familiar 77
3. Normas y límites 78
4. Saber decir NO 81
5. Cómo iniciar conversaciones con sus hijos 82
6. Qué les digo en función de su edad 86
1. Hasta los seis años 87
2. De los seis a los doce 89
3. A partir de los doce 90

Si quiere saber más: bibliografía 94
Créditos 95